MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT

CATEDRA DE ATLETISM

TEORIA ŞI METODICA RAMURII SPORTIVE ALESE (ATLETISM)

NOTE DE CURS

CHIŞINĂU
2013

APROBAT de SENATUL
U.S.E.F.S. a RM

CATEDRA DE ATLETISM

„Teoria şi metodica ramurii sportive alese”

Autor: Lazari Povestca, conf. universitar, doctor

USEFS

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Planul de învățământ la specialitatea 821.1 „Educația fizică şi sport” prevede studierea disciplinei „Teoria şi metodica ramurii sportive alese” pe durata a şapte semestre, din semestrul II al anului I de studii până în semestru VIII al anului IV de studii, fiind divizată în nouă modele cu un volum de 750 de ore (tabelul 1):

- **modulul I** (semestrul II, 90 ore) – „Bazele teoretice şi metodice ale ramurii sportive alese - I”;
- **modulul II** (semestru III, 90 ore) – „Bazele teoretice şi metodice ale ramurii sportive alese – II”;
- **modulul III** (semestrul IV, 90 ore) – „Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese -I”;
- **modulul IV** (semestrul IV, 90 ore) – „Asigurarea pregătirii tehnico-ştiințifice în proba de sport aleasă”;
- **modulul V** (semestru V, 90 ore) – „Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese –II”
- **modulul VI** (semestrul V, 90 ore) – „Organizarea, arbitrarea şi asigurarea tehnico-materială a competițiilor”;
- **modulul VII** (semestrul VI, 60 ore) – „Antrenamentul sportiv în ramura sportivă aleasă - I”;
- **modulul VIII, (** semestrul VII, 75 ore)) – „Antrenamentul sportiv în ramura sportivă aleasă - II”;
- **modulul IX, (** semestrul VIII, 75 ore)) – „Aspecte medico-biologice şi psihologice ale probei de sport alese”.

Materialul de studii se va preda sub formă de cursuri teoretice, lecții de seminar, practico-metodice, practică de instruire şi activitate individuală.

Evaluarea studenților se va face la compartimentele pregătire teoretică şi tehnico-sportivă. La sfârşitul fiecărui semestru, studentul va susține examen. Condițiile de admitere – 70% prezență la cursuri teoretice, 80% - la lecțiile practico-metodice şi 90% - frecventarea cursului de PMS. Ponderea evaluării curente şi finale în nota generală finală va fi de 50/50.

Nivelul pregătirii fizice se va aprecia în baza îndeplinirii normelor stabilite.

Pregătirea tehnică se apreciază în procesul îndeplinirii normelor de evaluare a nivelului pregătirii fizice. În unele cazuri, studentul poate fi apreciat pozitiv şi în cazul neîndeplinirii normelor pregătirii fizice.

Nota pentru practica de instruire se va pune în baza îndeplinirii de către student a sarcinilor profesorului pe durata anului de studii. Totodată, se va lua în considerare şi nivelul calificării sportive a studentului, conform categoriei sau titlului sportiv pe care acesta îl posedă (în baza CSURM).

Această programă este valabilă şi obligatorie şi pentru studenţii facultăţii cu frecvenţă redusă, însă numărul de ore, condiţiile şi formele de desfăşurare a activităţilor didactice se vor modifica şi vor fi în concordanţă cu planul de învăţământ aprobat de Ministerul Educaţiei şi Tineretului al Republicii Moldova.

La facultatea cu frecvenţă redusă pentru cursul general de specializare, la cele nouă module, sunt prevăzute în total 202 ore (tabelul 2).

Tabelul 1

Distribuirea orelor la specialitate, la cele nouă module, pe ani de studii (secţia zi)

Ani de studii	**Semestrul I**		**Semestrul II**		**Anual**	
	Nr. de săptămâni	**Nr. de ore**	**Nr. de săptămâni**	**Nr. de ore**	**Nr. de săptămâni**	**Nr. de ore**
Anul I						
Modulul I	-	-	15	90	15	90
Anul II						
Modulul II	15	90	-	-	15	90
Modulul III	-	-	15	90	15	90
Modulul IV	-	-	15	90	15	90
Anul III						
Modulul V	15	90	-	-	15	90
Modulul VI	15	90	-	-	15	90
Modulul VII	-	-	15	60	15	60
Anul IV						
Modulul VIII	15	75	-	-	15	75
Modulul IX	-	-	15	75	15	75
Total	**60**	**345**	**75**	**405**	**135**	**750**

Tabelul 2

Distribuirea orelor la specialitate, la cele nouă module, pe ani de studii (fcultatea cu frecvență redusă)

Ani de studii	Semestrul I		Semestrul II		Anual	
	Nr. de săptămâni	Nr. de ore	Nr. de săptămâni	Nr. de ore	Nr. de săptămâni	Nr. de ore
Anul I						
Modulul I	2	10	4	20	6	30
Anul II						
Modulul II	2	10	4	20	6	30
Anul III						
Modulul III	2	10	4	20	6	30
Modulul IV	-	-	4	20	4	20
Modulul V	-	-	4	10	4	10
Anul IV						
Modulul VI	2	20	-	-	2	20
Modulul VII	2	20	-	-	2	20
Modulul VIII	-	-	4	18	4	18
Modulul IX	-	-	4	24	4	24
Total	**10**	**70**	**28**	**132**	**38**	**202**

ANUL I, SEMESTRUL II

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Cursul de BTPSA –I are menirea de a instrui la studenți tehnica probelor atletice şi de a-i înarma cu un complex de cunoştințe, priceperi şi deprinderi pedagogice, ceea ce va da posibilitatea ca aceştia să cunoască bazele teoretice şi practice ale atletismului.

Dat fiind faptul ca acest curs este o disciplină pedagogică sportivă de bază pentru specializarea „Educaț ie fizică ș i sport”, studenții specializați vor studia în detaliu tehnica probelor atletice, structura biomecanică a acestora şi calitățile motrice care preponderent determină performanța.

Materialul de studiu se va preda pe durata a două semestre, cu un volum total de 180 ore.

În semestrul I, cu un volum de 90 de ore, dintre care 30 de ore teoretice şi 10 ore de seminar, se va studia tehnica următoarelor probe atletice:

- marşul sportiv;
- alergările de viteză şi ştafetă;
- săritura în lungime;
- alergările de rezistență pe pistă;
- aruncarea greutății şi suliței;

La orele teoretice se vor preda bazele tehnicii probelor atletice, istoria apariției şi dezvoltării atletismului în lume şi în Moldova, clasificația probelor atletice şi evoluția tehnicii probelor.

La orele practico-metodice, studenții vor însuşi tehnica probelor atletice şi îşi vor perfecționa calitățile motrice specifice acestora, pentru a fi apți să susțină normele de control ce definesc nivelul pregătirii motrice şi tehnice.

La sfârşitul semestrului, studentul va fi obligat să susțină normele de control ale pregătirii fizice şi tehnice la probele studiate.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „BTPSA -I”

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	90/90	90/90 (180)

PLANUL ŞI PROGRAMA
de învățământ la disciplina „BTPSA - I”

Cursul „BTPSA -I” prevede însuşirea de către studenți a tehnicii probelor atletice şi formarea la aceştia a unui complex de cunoştințe referitoare la bazele tehnicii probelor atletice şi de priceperi şi deprinderi practice în ceea ce priveşte executarea corectă a fazelor tehnicii şi executarea integrală a tehnicii probelor atletice.

De asemenea, studentul va trebui să cunoască calitățile motrice ce definesc performanța într-o probă sau alta şi modalitatea de folosire a diferitelor mijloace pentru a le dezvolta.

Tabelul 2. Planul-grafic al procesului de învățământ la disciplina „BTPSA -I”

Nr. crt.	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	Semestrul
		I	II
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	50	
3	Lecții de seminar (ore)	10	
	Total (ore)	**90**	

<table>
<tr><th rowspan="2">Obiective cadru, obiective de referință</th><th>Domenii educaționale</th><th rowspan="2">Evaluarea</th></tr>
<tr><th>Conținuturi didactice</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td rowspan="11">1.1 Formarea capacităților profesional-pedagogice; aplicarea cunoştințelor în practică.</td><td>Tema 1 (4 ore)
„Clasificarea probelor atletice. Atletismul ca obiect de studiu”</td><td rowspan="11">Test docimologic</td></tr>
<tr><td>Definiția atletismului.</td></tr>
<tr><td>Sarcinile şi obiectivele cursului de atletism în instituțiile de învățământ superior.</td></tr>
<tr><td>Formele de practicare ale atletismului.</td></tr>
<tr><td>Atletismul, ca sport competițional.</td></tr>
<tr><td>Structura atletismului.</td></tr>
<tr><td>Probele clasice ale atletismului.</td></tr>
<tr><td>Categoriile probelor de alergări:
alergările de viteză;
alergările de semifond;
alergările de fond şi mare fond.</td></tr>
<tr><td>Categoriile probelor de sărituri:
săriturile în plan orizontal;
săriturile în plan vertical.</td></tr>
<tr><td>Categoriile probelor de aruncări atletice:
aruncările de tip împingere (aruncarea greutății);
aruncările de tip azvârlire (aruncarea mingii de oină şi a suliței);
aruncările de tip lansare (aruncarea discului şi a ciocanului).</td></tr>
<tr><td>Categoria probelor combinate:
pentatlonul, heptatlonul, octatlonul şi decatlonul.</td></tr>
<tr><td rowspan="7">Studentul va fi capabil:
- să lămurească bazele tehnicii probelor atletice;
- să cunoască forțele ce influențează asupra corpului sportivului şi să</td><td>Tema 2 (6 ore)
„Bazele tehnicii probelor de alergări şi marş sportiv”</td><td rowspan="7"></td></tr>
<tr><td>Noțiune de tehnică.</td></tr>
<tr><td>Cerințele înaintate față de tehnica probelor atletice.</td></tr>
<tr><td>Componentele tehnicii:</td></tr>
<tr><td>elementul tehnic;</td></tr>
<tr><td>procedeul tehnic;</td></tr>
<tr><td>stilul tehnic.</td></tr>
</table>

determine structura biomecanică a mişcărilor.	Ciclicitatea mişcărilor de alergare şi marş sportiv. Pasul de alergare şi marş – unitate ciclică a alergărilor şi marşului sportiv. Perioadele, fazele şi momentele de mişcare – componentele de bază ale pasului. Forțele interioare şi exterioare ce apar în timpul alergării şi marşului sportiv. Oscilațiile corpului sportivului în timpul mişcării: oscilații verticale şi transversale. Structurarea pe faze a probelor de alergare şi marş.	Test docimologic
Studentul va fi capabil: - să lămurească structura biomecanică a săriturilor; - să cunoască forțele ce influențează asupra corpului săritorului în perioadele de sprijin şi fără sprijin ale exercițiului.	**Tema 3 (6 ore)** **„Bazele tehnicii probelor de sărituri”** Definiția săriturii, ca probă de sport. Felurile săriturilor atletice competiționale şi săritura cu caracter de antrenare. Traiectoria de deplasare a CGMC în timpul săriturii. Mecanismul bătăii. Rolul mişcării brațelor în procesul executării impulsiei. Forțele ce influențează impulsia: energia cinetică a elanului (Ec); forța de greutate (m); viteza de deplasare (V); forța de reacție a sprijinului (R). Parametrii cinematici ai mişcărilor de săritură: unghiul de contact; unghiul de desprindere; unghiul de decolare a CGMC; unghiul dintre coapse în momentul punerii piciorului pe sprijin. Raportul dintre viteza orizontală şi cea ascensorială. Durata bătăii-factor de bază al performanței.	Test docimologic
	Tema 4 (6 ore) **„Bazele tehnicii probelor de aruncări”** Aruncările atletice – probe aciclice ale	

	atletismului.	
Studentul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii aruncărilor, factorii ce influențează performanța; - să explice fazele tehnicii aruncărilor de tip diferit.	Procedeele de aruncare: aruncări de tip împingere; aruncări de tip azvârlire; aruncări de tip lansare.	Test docimologic
	Lungimea traiectoriei de zbor a obiectului şi factorii ce o definesc: viteza inițială de zbor; unghiul de zbor; accelerația gravitației.	
	Gradientul forței – viteza de creştere a forței – factor determinant al performanței la aruncările atletice.	
	Caracteristicile obiectelor de aruncare.	
	Fazele tehnicii aruncărilor atletice.	
	Capacitățile aerodinamice ale obiectelor şi influența lor asupra performanței.	
	Unghiurile optimale de zbor la diferite tipuri de aruncări.	
	Viteza prealabilă şi viteza finală.	
Studentul va fi capabil: - să lămurească evoluția tehnicii probelor atletice şi în dependență de aceasta, evoluția performanțelor.	**Tema 5 (2 ore)** **„Evoluția tehnicii probelor atletice”**	Test docimologic
	Modificările de bază ale tehnicii probelor atletice.	
	Alergările din start din picioare şi din blocstarturi.	
	Starturile prin procedee ineficiente şi procedeele contemporane avansate.	
	Aruncările din elan scurt şi cu viteză scăzută şi procedeele de aruncare din elan rectiliniar şi curbiliniar executate cu viteză mare.	
	Modificările locurilor, inventarului şi utilajului.	
Studentul va fi capabil: - să lămurească istoria apariției şi dezvoltării	**Tema 6 (6 ore)** **„Istoria apariției şi dezvoltării atletismului în lume şi în Moldova”**	
	Apariția atletismului.	
	Atletismul în programul J.O. antice.	
	Probele atletice practicate de către triburile din Africa.	

atletismului din Grecia antică şi până la etapa contemporană; - să cunoască istoria dezvoltării atletismului în Moldova.	Pentatlonul atletic în Grecia şi prezența probelor atletice în componența lui.	Test docimologic
	Decăderea J.O. antice în anul 393 e.n..	
	Interzicerea lor de către imperatorul roman Teodosiu I.	
	Apariția atletismului contemporan (1837, Anglia).	
	Atletismul şi J.O. contemporane (1896-2012).	
	Apariția şi dezvoltarea atletismului în Moldova.	
	Atletismul în RASSM în anii treizeci. Participarea atleților din Moldova la J.O.	
Studentul va fi capabil: - să cunoască istoria apariției şi dezvoltării atletismului în lume şi în Moldova.	**Lecții de seminar – 10 ore** **Tema 1 (2 ore)** **„Istoria apariției şi dezvoltării atletismului. Atletismul în Moldova”**	Test docimologic
	Atletismul în Grecia antică.	
	Probele atletice în programul J.O. antice.	
	Apariția atletismului contemporan.	
	Jocurile Olimpice contemporane şi probele atletice ca nucleu al programului competițional olimpic.	
	Sportivi de legendă ai atletismului.	
	Atletismul în Moldova.	
	Istoria apariției şi dezvoltării.	
	Sportivi de vază ai atletismului moldovenesc.	
Studentul va fi capabil să lămurească bazele tehnicii probelor de alergare şi marş sportiv.	**Tema (2 ore)** **„Bazele tehnicii probelor de alergări şi marş sportiv”**	Test docimologic
	Noțiune de tehnică a mişcărilor.	
	Fazele tehnicii alergărilor şi marşului sportiv.	
	Structura cinematică a mişcărilor de alergare şi marş.	
	Pasul dublu – perioadele, fazele şi momentele de mişcare.	
	Forțele externe şi interne ce influențează asupra sportivului în timpul alergării şi marşului sportiv.	
	Tema 3 (2 ore).	

Studentul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii săriturilor; - să cunoască factorii ce determină performanța.	**„Bazele tehnicii probelor de sărituri”** Fazele tehnicii probelor de sărituri. Bătaia – fază de bază a săriturilor. Factorii ce influențează performanța la sărituri. Parametrii cinematici ai săriturilor. Mecanismul efectuării bătăii. Rolul mişcărilor de balansare cu brațele şi piciorul de balans. Viteza de executare a elanului şi unghiul de zbor – doi factori determinanți ai performanței. Faza de aterizare, specificul şi importanța acesteia la diferite procedee se sărituri.	Test docimologic
Studentul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii aruncărilor; - să cunoască factorii ce determină performanța	**Tema 4 (2 ore)** **„Bazele tehnicii probelor de aruncări”** Fazele tehnicii aruncărilor atletice. Clasificarea aruncărilor în dependență de modul de aplicare a forței asupra obiectului. Efortul final – faza de bază a aruncărilor. Parametrii cinematici ai aruncărilor atletice. Rezistența aerului şi capacitățile aerodinamice ale suliței şi discului. Unghiul de incidență. Dependența performanței de viteza de creştere a forței în faza efortului final. Viteza prealabilă şi viteza finală – coraportul dintre acestea la diferite tipuri de aruncări.	Test docimologic
Studentul va fi capabil: - să cunoască sistemul probelor atletice; - să cunoască evoluția tehnicii probelor atletice	**Tema 5 (2 ore)** **„Clasificarea probelor atletice. Evoluția probelor atletice”** Structura probei de atletism. Probele de alergări incluse în programul J.O. Probele de sărituri şi probele de aruncări. Probele combinate ale atletismului. Evoluția tehnicii probelor atletice din Grecia antică şi până în prezent. Evoluția inventarului şi utilajului din atletism – factor de bază ce contribuie la evoluția tehnicii.	Test docimologic

Studentul va fi capabil: - să demonstreze corect tehnica marşului sportiv; - să îndeplinească baremul de pregătire şi să demonstreze corect tehnica marşului	**Lecții practico-metodice – 50 ore** **Tema 1 (4 ore)** **„Instruirea tehnicii marşului sportiv”** ***Subteme:*** ***1.Instruirea fazei rulării de pe călcâi pe toată talpa:*** – din stând depărtat cu stângul (dreptul), rularea de pe călcâi pe toată talpa; - marş pe linie dreaptă cu picioarele drepte şi luarea contactului de pe călcâi cu rulare pe toată talpa; - aceeaşi cu creşterea vitezei de deplasare. ***2. Instruirea mişcărilor bazinului:*** - din stând, trecerea greutății corpului de pe un picior pe altul; - marş sportiv pe o linie dreaptă cu pas lung; - marş sportiv pe două linii paralele, cu răsucirea bazinului. ***3. Instruirea mişcărilor brațelor şi centurii scapulare:*** - imitarea mişcărilor brațelor din stând depărtat; -marş sportiv cu brațele dezdoite jos,brațele lateral, la spate, etc.; - marş sportiv cu mişcarea accentuată a brațelor. ***4. Perfecționarea tehnicii marşului sportiv:*** - marş sportiv în tempo variat; - marş sportiv pe turnantă, în pantă, pe plan înclinat, etc.; - marş sportiv pe segmente de lungime diferită în tempo variat.	Test docimologic
	Tema 2 (8 ore) **„Instruirea tehnicii alergării de viteză”** ***Subteme:*** ***1. Însuşirea tehnicii pasului alergător de accelerare:***	

Studentul va fi capabil: - să lămurească corect tehnica probei, să depisteze şi să corecteze greşelile; - să îndeplinească normativul practic stabilit.	- alergare accelerată în linie dreaptă;	Test docimologic
	- alergare accelerată pe linie dreaptă cu intrare în turnantă, pe turnantă (culoarele 6-8 apoi 2-1), cu ieşire pe linie dreaptă din turnantă;	
	- alergare în tempo variat pe segmente de 80-120m, viteza de alergare maximă 85-95%;	
	- starturi din picioare din diferite poziții inițiale;	
	- alergare cu genunchii sus (joc de glezne, pendularea gambei) cu atingerea frecvenței maxime şi trecere în alergare accelerată.	
	2. Instruirea tehnicii startului de jos:	
	- starturi din picioare;	
	- demonstrarea poziției startului de jos şi luarea acesteia de către sportiv la comanda profesorului;	
	- fixarea pozițiilor intermediare ale startului de jos la comenzile profesorului: „Pe locuri!”; „Gata!”.	
	- ieşirea din blocstarturi la comanda profesorului (6-8 ori);	
	- ieşirea din blocstarturi cu alergare peste mingi medicinale;	
	- ieşirea din blocstarturi cu alergare pe segmente de 30,40 şi 60 m.	
	3. Instruirea startului de jos în corelație cu lansarea de la start:	
	- alergare din blocstarturi pe segmente de 15-20 m cu trecerea pe sub o funie întinsă la distanța de 8-10 m la o înălțime de 160-140 cm;	
	- aceeaşi, însă cu luarea de pe pistă (sau atingerea) unui bastonaş de ştafetă pus vertical;	
	- aceeaşi, înhămat cu un elastic.	
	4. Perfecționarea tehnicii alergării de viteză;	
	- îndeplinirea unui arsenal larg de exerciții, însă în condiții variate;	
	- alergare în pantă şi sub pantă cu „ieşire” pe plat;	
	- folosirea dispozitivelor tehnice: trenajoare, „liderul” de lumină, etc.	

	- alergarea distanței integrale de 100 m.	
Studentul va fi capabil: - să lămurească tehnica alergării de ştafetă; - să depisteze şi să corecteze greşelile tehnice; - să îndeplinească baremul stabilit.	**Tema 3 (6 ore)** **„Instruirea tehnicii alergării de ştafetă”** ***Subteme:*** ***1. Familiarizarea cu tehnica alergării de ştafetă:*** - lămurirea şi demonstrarea tehnicii; - demonstrarea şi lămurirea importanței calculării corecte a handicapului pentru transmiterea în zona de schimb de 20 m. ***2. Instruirea tehnicii predării-primirii bățului de ştafetă:*** - lămurirea şi demonstrarea fazei tehnicii de predare-primire; - transmiterea-primirea cu o mână şi cu alta din stând pe loc (8-10 ori), folosind diferite procedee; - aceeaşi, însă la semnalul profesorului; - aceeaşi, însă la semnalul profesorului în deplasare, la pas, apoi în alergare lentă; - aceeaşi, însă în alergare cu viteză ridicată (60-80% de la max); - transmiterea-predarea în zona de 20 m. ***3. Instruirea tehnicii startului din picioare a primitorului:*** - start din picioare cu sprijin pe o mână pe linie dreaptă; - aceeaşi, însă pe turnantă; - demonstrarea şi lămurirea importanței calculării corecte a handicapului şi luarea startului, când aducătorul ajunge la semnul respectiv. ***4. Transmiterea în zona de 20 m în alergare cu viteză maximală:*** - transmiterea ştafetei, fixând handicapul, în zonă cu viteză maximă; - alergare de ştafetă pe echipe.	Test docimologic
	Tema 4 (8 ore) **„Instruirea tehnicii săriturii în lungime”** ***Subteme:***	

Studentul va fi capabil: - să demonstreze corect tehnica integrală a săriturii, folosind diferite procedee; - să îndeplinească normativul practic.	***1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în lungime:***	Test docimologic
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii săriturii în lungime prin diferite procedee;	
	- ezplicarea şi demonstrarea fazelor (elementelor) tehnicii mai importante;	
	- observația unor săritori consacrați la concursuri.	
	2. Instruirea bătăii în concordanță cu „ieşirea” în pas:	
	- imitarea punerii piciorului de bătaie pe prag;	
	- sărituri de pe loc cu aterizarea pe piciorul de balans, cu trecerea la alergare;	
	- sărituri din 1-5 paşi de elan;	
	- sărituri în pas, alergând pe segmente de 40-60 m (la fiecare al 3-5 pas);	
	- sărituri în lungime din elan scurt cu trecere peste obstacole orizontale (2-3 m) sau verticale (70-80 cm), cu aterizare pe ambele.	
	3. Instruirea tehnicii aterizării:	
	- sărituri în lungime din elan scurt cu ridicarea accentuată a genunchilor;	
	- sărituri în lungime cu aterizare pe o grămadă de saltele;	
	- sărituri în lungime din elan scurt cu trecerea peste o ştachetă cu înălțimea de 30-40 cm amplasată la o distanță de aproximativ 0,5 m de la locul aterizării.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la bătaie:	
	- sărituri din elan de 2,3,5,7 şi 9 paşi, accentuând punerea activă a labei piciorului de bătaie, concomitent pe toată talpa, pe prag;	
	- aceeaşi, însă în alergare pe culoar cu viteză medie pe segmente de 60-80m, efectuând bătaia la fiecare al 5-7 pas.	
	5. Perfecționarea tehnicii săriturii în întregime:	
	- stabilirea lungimii complete a elanului şi efectuarea săriturilor repetate, folosind procedeul ales de săritură;	
	- sărituri în lungime din elan complet la rezultat.	

<table>
<tr><td rowspan="21">Studentul va fi capabil:
- să demonstreze corect tehnica alergărilor de rezistență şi să analizeze tehnica;
- să îndeplinească normativul practic stabilit</td><td>Tema 5 (8 ore)
„Instruirea tehnicii alergării de semifond şi fond”</td><td rowspan="21">Test docimologic</td></tr>
<tr><td>Subteme:</td></tr>
<tr><td>1. Familiarizarea cu tehnica alergării:</td></tr>
<tr><td>- lămurirea şi demonstrarea tehnicii, atenționând copiii despre economicitatea alergării;</td></tr>
<tr><td>- îndeplinirea de către copii a ESAA;</td></tr>
<tr><td>- alergări repetate pe segmente de 50-100 m.</td></tr>
<tr><td>2. Instruirea tehnicii alergării pe linie dreaptă în tempo variat:</td></tr>
<tr><td>- alergare accelerată pe segmente de 30-40 m cu creşterea treptată a vitezei;</td></tr>
<tr><td>- alergare în tempo moderat pe segmente de 150-300 m.</td></tr>
<tr><td>- alergare pe segmente de 80-100 m cu accelerare la sfârşitul distanţei.</td></tr>
<tr><td>3. Instruirea tehnicii alergării pe turnantă:</td></tr>
<tr><td>- alergare individuală pe turnantă pe culoarele 8-6 apoi 2-1, pe segmente de 60-80 m.</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, însă în grup;</td></tr>
<tr><td>- „intrări” şi „ieşiri” din turnantă;</td></tr>
<tr><td>- accelerări pe turnantă în grup în tempo variat.</td></tr>
<tr><td>4. Instruirea startului din picioare:</td></tr>
<tr><td>- demonstrarea startului din picioare;</td></tr>
<tr><td>- instruirea pozițiilor de start: „Pe locuri!” „Start!” fără şi la semnalul profesorului;</td></tr>
<tr><td>- starturi din picioare individuale şi în grup pe linia dreaptă şi la intrarea în turnantă.</td></tr>
<tr><td>- luarea startului la comandă şi „ieşirea” din start cu îndreptarea treptată.</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td rowspan="8">Studentul va fi capabil:
- să lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării;
- să îndeplinească normativul practic stabilit.</td><td>Tema 6 (8 ore)
„Instruirea tehnicii aruncării greutăţii”</td><td rowspan="8">Test docim</td></tr>
<tr><td>Subteme:</td></tr>
<tr><td>1. Instruirea prizei obiectului:</td></tr>
<tr><td>- determinarea şi verificarea prizei corecte;</td></tr>
<tr><td>- imitarea împingerii greutății;</td></tr>
<tr><td>- împingerea greutății pe verticală;</td></tr>
<tr><td>- împingerea greutății înainte- sus.</td></tr>
<tr><td>2. Instruirea efortului final:</td></tr>
</table>

	- împingerea greutății de pe loc din poziția stând lateral;	ologic
	- aceeaşi din poziția stând cu spatele;	
	- imitarea aruncării greutății din diferite poziții inițiale;	
	- aruncarea din poziția stând lateral pe dreptul (stângul) cu punerea stângului (dreptului) pe sprijin.	
	3. Instruirea elanului sub formă de salt:	
	- salturi pe dreptul (stângul) fără greutate;	
	- imitarea saltului cu fixarea diferitelor poziții intermediare.	
	4. Instruirea tehnicii aruncării din elan complet sub formă de salt:	
	- aruncarea greutății standard sau mai uşoare din elan sub formă de salt;	
	- aruncarea greutății din cerc la rezultat, respectând regulile de concurs;	
	- imitări ale aruncării din cerc, fixând poziții intermediare.	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării şi determinarea particularităților individuale:	
	- aruncări ale greutății din cerc (4, 6, 8 kg);	
	Aruncări la rezultat.	
Studentul va fi capabil: - să lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării, să depisteze greşelile şi să le lichideze; - să îndeplinească normativul practic stabilit.	**Tema 7 (8 ore)** **„Instruirea tehnicii aruncării suliței”**	Test docimologic
	Subteme:	
	1. Familiarizarea cu tehnica aruncării:	
	- demonstrarea şi lămurirea fazelor tehnicii;	
	- Facerea cunoştinței cu obiectul, locurile de desfăşurare a probei;	
	- Lămurirea detaliilor tehnicii, folosind diferite materiale intuitive:	
	2. Instruirea prizei şi a aruncărilor libere din diferite poziții inițiale:	
	- demonstrarea prizei corecte şi verificarea acesteia;	
	- aruncări din diferite poziții inițiale cu o mână sau cu ambele;	
	- aruncări cu o mână din stând depărtat, cu fața, înainte – în jos, în țintă.	
	3. Instruirea fazei efortului final:	

	- aruncări ale diferitelor obiecte din stând cu fața pe direcția aruncării, după întoarcerea prealabilă a centurii scapulare spre dreapta (stânga);	
	- aceeaşi, însă din poziția stând lateral;	
	- aceeaşi, însă cu punerea piciorului stâng (drept) pe sprijin.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la aruncarea suliței:	
	- imitarea pasului încrucişat;	
	- instruirea şi aruncarea suliței (mingii de oină, pietrelor) cu pas încrucişat;	
	- aruncări cu pas încrucişat cu brațul aruncător întins în urmă.	
	5. Instruirea tehnicii elanului şi îndreptării brațului aruncător:	
	- alergare uniformă şi accelerată cu sulița deasupra umărului pe diferite segmente (40-60 m);	
	- ducerea brațului cu sulița în urmă prin diferite procedee din stând pe loc, în mers şi în alergare lentă;	
	- aceeaşi, în alergare accelerată.	
	6. Instruirea aruncării din elan complet:	
	- aruncări a diferitor obiecte printr-o mişcare de azvârlire din elan scurt (2, 4, 6 paşi);	
	- aceeaşi din elan accelerat;	
	- aceeaşi din elan complet.	
	7. Perfecționarea tehnicii aruncării suliței:	
	- aruncări a diferitor obiecte din elanuri diferite.	
	- aruncare a suliței din elan complet cu direcția schimbătoare a vântului.	

ANUL II, SEMESTRUL 3
NOTĂ EXPLICATIVĂ

Cursul de „BTPSA – II” prevede instruirea tehnicii probelor atletice la studenţii prin prisma studierii teoriei şi instruirii tehnicii acestora, formării cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor necesare pentru activitatea de antrenor în şcolile sportive.

Activitatea de instruire se realizează sub formă de prelegeri, seminare şi ore practico-metodice şi, de asemenea, prevede pregătirea individuală la domiciliu a diferitelor teme, proiecte şi însărcinări practico-metodice.

La orele teoretice se vor preda cele mai importante teme referitoare la tehnica probelor atletice, tendinţele noi de perfecţionare a acesteia în concordanţă cu exigenţele apărute în ultimii ani. De asemenea, se vor analiza datele despre ultimele cercetări în domeniu.

La orele de seminar se vor consolida şi verifica cunoştinţele obţinute la prelegeri, orele practice şi în procesul activităţii individuale.

La orele practice se vor studia şi însuşi tehnica probelor atletice, care n-a fost analizată în semestrul precedent.

La orele metodice se va generaliza materialul studiat, accentul punându-se pe probele atletice în care fiecare student se specializează şi care fac parte din programul şcolilor sportive.

În procesul practicii de antrenoriat, care va avea loc la universitate şi în şcolile sportive, se vor perfecţiona şi consolida priceperile şi deprinderile necesare pentru activitatea pedagogico-sportivă individuală.

Pe durata întregului semestru, studenţii vor studia literatura de bază şi suplimentară, vor îndeplini sarcinile pentru acasă (selectarea exerciţiilor pregătitoare şi speciale, corectarea greşelilor în procesul executării exerciţiilor atletice, analiza tehnicii sportivilor de performanţă, personale, etc.), se vor pregăti pentru orele de seminar, metodice şi vor participa la organizarea şi arbitrarea concursurilor de atletism.

Evaluarea studenților se va face în baza aprecierii cunoştințelor teoretice, la orele de seminar şi metodice, şi priceperilor şi deprinderilor practice şi nivelului pregătirii tehnico-fizic, la orele practice.

Pregătirea tehnică şi fizică se apreciază în procesul îndeplinirii normelor practice la probele studiate, şi de asemenea, se va lua în considerare calificarea sportivului în proba de bază, altfel spus – rezultatele obținute de sportiv în concursuri la proba de specializare.

Pregătirea studenților la probele de aruncare a ciocanului şi săritura cu prăjina se va aprecia în baza executării acestor exerciții în condiții uşurate (executarea unor elemente aparte ale tehnicii, aruncarea unor obiecte mai uşoare, etc.).

Evaluarea se va face curent, la orele de seminar şi practico-metodice, şi, de asemenea, la sfârşitul semestrului, sub formă de examen practico-teoretic. Examenul se va desfăşura în baza evaluării cunoştințelor studentului la volumul de material prevăzut de programă şi, de asemenea, se va lua în considerare îndeplinirea normelor practice, ce prevăd demonstrarea corectă a tehnicii probelor atletice studiate şi îndeplinirea baremelor ce reflectă nivelul dezvoltării calităților motrice generale şi specifice.

La cursul de perfecționare a măiestriei sportive, studenții, la sfârşitul semestrului, vor trebui să îndeplinească cerințele categoriei I la proba de specializare, să participe activ la organizarea şi desfăşurarea (arbitrarea)concursurilor atletice.

Tabelul 1

Dis6tribuirea orelor la disciplina „BTPSA -II”

Anul de studii	Semestrul III		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
II	15	90/90	90/90 (180)

PLANUL ŞI PROGRAMA
de învățământ la disciplina „BTPSA - II”

Programa cursului de „BTPSA-II” prevede însuşirea de către studenți a tehnicii probelor atletice incluse în fişa specializării şi formarea la aceştia a unui complex de cunoştințe teoretice şi competențe practice referitoare la structura biomecanică a probelor atletice, realizarea în practică a diferitelor faze ale tehnicii probelor atletice şi a tehnicii în întregime şi depistarea şi corectarea greşelilor frecvente din tehnica executării acestora.

De asemenea, studenții vor trebui să cunoască bazele teoretice ale dezvoltării calităților motrice generale şi specifice, combinate şi complexe, ce definesc performanța într-o probă sau alta a atletismului, şi vor cunoaşte metodica de dezvoltare a lor.

Tabelul 2

Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „BTPSA -II”

<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. d/o</th><th rowspan="2">Forme de organizare a instruirii</th><th>Anul de învățământ</th><th>Semestrul</th></tr>
<tr><th>II</th><th>III</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Cursuri teoretice (ore)</td><td colspan="2">30</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Lecții practico-metodice (ore)</td><td colspan="2">50</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Lecții de seminar (ore)</td><td colspan="2">10</td></tr>
<tr><td></td><td>Total (ore)</td><td colspan="2">90</td></tr>
</table>

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționale Conținuturi didactice	Evaluarea
1	**2**	**3**
	Cursuri teoretice – 30 ore	
	Tema 1 (12 ore) **„Calitățile motrice şi manifestarea lor în diferite probe atletice. Bazele fiziologice ale calităților motrice. Calitățile motrice combinate şi complexe”**	
1.1. Formarea competențelor profesional-pedagogice şi aplicarea lor în practică. Studentul va fi capabil să: - cunoască bazele teoretice a calităților motrice, manifestarea lor în probele atletice şi metodica dezvoltării lor în atletism.	Calitățile motrice – element de bază al planificării pregătirii în atletism. Calitatea motrice forță. Bazele fiziologice ale acesteia. Formele de manifestare a forței. Metodele de dezvoltare a forței. Structura fibrei musculare. Fibrele de tip I şi rolul lor în obținerea unei forțe mari. Calitatea motrice rezistența. Bazele fiziologice şi biochimice ale rezistenței. Fibrele roşii de tip C (III) şi rolul lor în obținerea unui nivel înalt de rezistență aerobă. Formele de manifestare a rezistenței. Metodele de dezvoltare a rezistenței. Calitatea motrice viteza. Formele de manifestare a vitezei. Bazele fiziologice şi biochimice ale vitezei. Metodele de dezvoltare a vitezei. Metoda repetărilor – metoda de bază a dezvoltării vitezei. Calitatea motrice îndemânarea. Mijloacele şi metodele de dezvoltare. Rolul jocurilor de mişcare în dezvoltarea îndemânării. Probele tehnice complicate ale atletismului şi îndemânarea. Rolul SNC în dezvoltarea îndemânării. Calitatea motrice mobilitatea. Formele, mijloacele şi metodele de dezvoltare a mobilității articulare. Stretchingul – metodă de bază de dezvoltare a mobilității. Calitățile motrice combinate (două calități) şi complexe (trei calități şi mai multe) şi manifestarea lor în probele atletice.	Test docimologic

Studentul va fi capabil să: - cunoască metodica dezvoltării capacităților motrice specifice în diferite probe atletice; - să dozeze şi să repartizeze corect volumul şi intensitatea efortului.	**Tema 2 (8 ore)** **„Metodica dezvoltării calităților motrice la atleți”** Calitățile motrice ce se manifestă preponderent într-o probă sau alta a atletismului. Corelarea diferitelor feluri de pregătire în antrenamentul atletic. Formele de manifestare a calităților motrice şi dezvoltarea strict direcționată a acestora în dependență de specificul probei. Ponderea dezvoltării anumitor calități motrice în dependență de specificul probei. Metodele de dezvoltare a calităților motrice specifice şi repartizarea eforturilor în dependență de necesitatea probei şi etapa de pregătire.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască structura pregătirii tehnice a atletismului, mijlocele şi metodele de pregătire tehnică în diferite probe atletice.	**Tema 3 (10 ore)** **„Pregătirea tehnică a atletismului – componentă de bază a reuşitei”** Pregătirea tehnică şi legătura acesteia cu celelalte feluri de pregătire a atletismului. Definiția tehnicii sportive. Fazele şi detaliile tehnicii. Veriga de bază a tehnicii. Raționalitatea şi economicitatea tehnicii – cheia succesului în probele atletice de rezistență. Conştientizarea mişcărilor de către sportiv. Consolidarea şi perfecționarea tehnicii exercițiilor atletice – proces multianual. Metodele şi mijloacele pregătirii tehnice. Mijloace cu caracter general, pregătitor şi specific.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască bazele fiziologice şi biochimice ale calităților motrice; - cunoască metodica dezvoltării calităților motrice la atleți	**Lecții de seminar – 10 ore** **Tema 1 (6 ore)** **„Calitățile motrice specifice atleților”** Calitățile motrice şi manifestarea lor în probele atletice. Calitățile motrice. Combinate şi complexe. Bazele fiziologice şi biochimice ale calităților motrice. Mijloacele, formele de manifestare şi metodele de dezvoltare a calităților motrice folosite în atletism. Planificarea dezvoltării calităților motrice în dependență de necesitatea probei	Test docimo

	şi etapa de pregătire.	logic
Studentul va fi capabil să: - cunoască bazele pregătirii tehnice în diferite probe atletice, mijloacele şi metodele pregătirii tehnice.	**Tema 2 (4 ore) „Pregătirea tehnică în atletism”** Definiţiile tehnicii exerciţiului fizic. Fazele şi detaliile tehnicii sportive. Veriga de bază a tehnicii. Ponderea pregătirii tehnice în procesul pregătirii multianuale. Mijloacele şi metodele pregătirii tehnice. Rolul pregătirii tehnice şi influenţa acesteia asupra rezultatului sportiv. Stabilitatea şi varietatea tehnicii – baza măiestriei sportivului.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica alergării de garduri; - îndeplinească normativul practic stabilit.	**Lecţii practico-metodice – 50 ore** **Tema 1 (8 ore) „Instruirea tehnicii alergării de garduri”** ***Subteme:*** ***1. Instruirea ritmului corect de alergare între garduri:*** - exerciţii de alergare şi de săritură de imitare (la un număr definit de paşi, într-o anumită zonă); - trecerea prin alergare de trei paşi a 2-3 zone marcate la o distanţă de 5-6 m; - alegări într-un număr definit de paşi peste obstacole joase (bănci de gimnastică, mingi medicinale, saltele, etc.). ***2. Instruirea tehnicii trecerii peste gard:*** - exerciţii de imitare a trecerii gardului cu un picior şi cu altul din stând pe loc; - aceeaşi din 2-3 paşi; - exerciţii pentru mişcarea ambelor picioare – trecerea unui gard jos – (40-60 cm amplasat la o distanţă de 1-1.5 m de scara de gimnastică) din stând pe loc şi din 2-3 paşi de alergare; - trecerea mai multor garduri prin lateral şi	Test docimologic

	prin mijloc din mers şi alergare lentă.	
	3. Instruirea tehnicii alergării între garduri, luând în considerare particularitățile individuale ale atletului: - se vor folosi aceleaşi mijloace, ca şi la obiectivul 1, însă se va majora distanța, şi se vor folosi gardurile. ***4. Instruirea startului de jos şi a elanului de start cu trecerea gardurilor:*** - alergări din start din picioare dintr-un număr definit de paşi cu trecerea a 1, 2, 3, 4, etc. garduri; - alergări din start de jos pe semne marcate; - alergări din blocstarturi, amplasate în mod diferit, într-un număr de paşi variați ca lungime şi număr; ***5. Perfecționarea tehnicii alergării în întregime:*** - alergări de garduri pe segmente de lungime diferită cu amplasament şi înălțime diferită a gardurilor; - alergare din start de jos şi trecerea gardului 1 pe distanța de 400 m; - diferite ştafete, folosind trecerea gardurilor; - alergări de control.	Evaluare Practică
Studentul va fi capabil să: - lămurească tehnica alergării cu obstacole; - să îndeplinească corect tehnica trecerii obstacolelor şi a gropii cu apă, să depisteze şi să corecteze greşelile.	**Tema 2 (6 ore)** **„Instruirea tehnicii alergării cu obstacole (steeplechase)”** ***Subteme:*** ***1. Instruirea tehnicii trecerii peste obstacole prin călcarea-trecerea peste garduri cu înălțimea de 60-80 cm:*** - imitarea trecerii obstacolului jos (76,2 cm), apoi standard (91,4 cm) prin procedeul călcând; - aceeaşi din alergare lentă; - trecerea peste 2-3 obstacole amplasate regulamentar într-un anumit număr de paşi prin procedeul „călcând”. ***2. Instruirea tehnicii trecerii peste obstacol prin procedeul „pasul de gard”;*** - trecerea peste garduri amplasate la distanțe diferite cu ambele picioare;	Test docimologic

	- aceeaşi, însă peste obstacole joase şi regulamentare. ***3. Instruirea tehnicii trecerii gropii cu apă:*** - trecerea unei gropi convenționale marcată cu saltele la locul aterizării; - trecerea unui gard obişnuit amplasat înaintea gropii pentru săritura în lungime; - trecerea peste obstacolul de 76,2 cm, apoi peste cel regulamentar, amplasat înaintea gropii cu apă, prin procedeul „călcând”, apoi prin pasul de gard.	Evaluare Practică
Studentul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica alergării cu obstacole; - să îndeplinească baremul practic stabilit	**Tema 3 (4 ore)** **„Instruirea tehnicii alergării pe teren variat”** ***Subteme:*** ***1. Formarea deprinderii de alergare pe teren variat în grup:*** - alergare repetată pe teren variat pe segmente de 150-200 m în grup, tempo uniform (50-60% de la maximum); - aceeaşi însă cu „joc de viteză”; - aceeaşi, însă pe segmente de 800-1600 m cu sarcini tactice prestabilite; ***2.Formarea deprinderii de alergare în pantă, sub pantă şi trecerii diferitelor obstacole:*** - alergare în pantă abruptă pe segmente de 80-100m individual şi în grup cu schimb de viteză; - alergare sub pantă pe segmente de 80-100m individual şi în grup; - aceeaşi, însă conform unui plan tactic prestabilit; - aceeaşi, însă cu trecerea obstacolelor. ***3. Perfecționarea tehnicii alergării pe teren variat:*** - alergare în grup cu durata de 10-15 min. Pe teren variat cu viteză variată. - alergare de cros pe distanțele de 2000-3000 m sub formă de concurs.	Test docimologic Evaluare Practică

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="27">Studentul va fi capabil să:
- lămurească şi să demonstreze corect tehnica săriturii în înălțime prin procedeele „forfecare” şi „Fosbury-flop”;
- să îndeplinească normativul practic stabilit.</td><td>Tema 4 (8 ore)
„Instruirea tehnicii săriturii în înălțime”</td><td rowspan="27">Test docimologic

Evaluare Practică</td></tr>
<tr><td>Subteme:</td></tr>
<tr><td>1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în înălțime:</td></tr>
<tr><td>- lămurirea şi demonstrarea tehnicii săriturii pe faze reparate;</td></tr>
<tr><td>- sărituri de încercare prin procedeul „forfecare” şi „Fosbury-flop”;</td></tr>
<tr><td>- executarea diferitelor sărituri cu caracter general şi special (de detentă, pentru coordonare, pentru supleţe).</td></tr>
<tr><td>2. Instruirea tehnicii bătăii:</td></tr>
<tr><td>- imitarea punerii piciorului de bătaie, întins, la locul de bătaie, concomitent pe toată talpa;</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, însă în coordonare cu mişcările braţelor;</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, în mers pe cerc;</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, în alergare lentă pe o linie curbă;</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, după desprindere atingerea cu capul a unor obiecte suspendate;</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, însă bătaia lângă ştachetă şi imitarea „intrării” la ştachetă.</td></tr>
<tr><td>3. Instruirea ritmului executării ultimilor paşi ai elanului în corelaţie cu bătaia:</td></tr>
<tr><td>- imitarea bătăii peste un pas de alergare;</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, însă peste 3 paşi de alergare;</td></tr>
<tr><td>- aceeaşi, însă în alergare pe cerc cu atingerea obiectelor suspendate;</td></tr>
<tr><td>- săritura cu aterizare pe o înălţime din 3-5 paşi de elan pe curbă;</td></tr>
<tr><td>- executarea ultimilor paşi ai elanului pe curbă cu executarea bătăii lângă ştachetă.</td></tr>
<tr><td>4. Instruirea tehnicii trecerii peste ştachetă:</td></tr>
<tr><td>- exerciţii de imitare a trecerii peste ştachetă („podeţul” din culcat, stând pe saltele);</td></tr>
<tr><td>- trecerea peste ştachetă, executând bătaia cu ambele, din stând cu spatele;</td></tr>
<tr><td>- săritura în întregime din elan de 5-6 paşi de elan.</td></tr>
<tr><td>5. Perfecţionarea tehnicii săriturii:</td></tr>
<tr><td>- sărituri peste ştachetă din elan scurt şi</td></tr>
</table>

	complet;	
	- aceeaşi, însă sub formă de concurs;	
	- sărituri multiple pentru stabilirea particularităților individuale ale tehnicii.	
Studentul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica săriturii triple; - să îndeplinească normativul practic stabilit.	**Tema 5 (8 ore)** **„Instruirea tehnicii triplusaltului"**	Test docimologic Evaluare Practică
	Subteme:	
	1. Familiarizarea cu tehnica triplusaltului:	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii;	
	- analiza detailată a fazelor tehnicii, accentuând veriga de bază „bătaia", folosind diferite materiale intuitive;	
	- executarea liberă a săriturilor multiple.	
	2. Instruirea tehnicii saltului:	
	- săritura în pas din 7-9-11 paşi de elan cu alergare ulterioară;	
	- aceeaşi, însă se va sări peste o zonă marcată de 2-3m sau peste un obstacol vertical (40-50 cm);	
	- aceeaşi, însă cu aterizare în groapa cu nisip;	
	- aceeaşi, însă cu aterizarea pe o înălțime.	
	3. Instruirea corelării „pas-săritură":	
	- sărituri din 2 paşi, triplu– şi penta– de pe loc, de pe o înălțime (40-60 cm) şi din 5-7 paşi de elan;	
	- sărituri multiple în pas pe pistă;	
	- executarea corelării „pas-săritura în groapă" din elan de 4-6 paşi cu aterizare în groapă;	
	- aceeaşi, însă cu aterizarea pe o înălțime de 40-60cm;	
	- aceeaşi, însă cu trecerea peste un obstacol vertical (40-60m);	
	Săritura în lungime din elan de 7-9 paşi, executând impulsia cu piciorul de balans.	
	4. Instruirea tehnicii triplusaltului în întregime:	
	- săritura triplă sau pentasaltul pe piciorul de bătaie;	
	- executarea saltului în corelare cu 2-3 sărituri în pas, din elan scurt;	
	- pentasaltul în corelarea: „salt – pas – salt – pas – săritura în groapă"	

	- triplusalt de pe loc, apoi din elan de 5-9 paşi conform structurii regulamentare: „salt – pas – săritura în groapă”.	
	5. Perfecționarea tehnicii săriturii:	
	- săritura în întregime din elan de 5-7-9 paşi;	
	- aceeaşi din elan mediu, cu trecerea unui obstacol vertical la a treia săritură;	
	- sărituri triple la rezultat.	
Studentul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării discului; - să îndeplinească normativul practic stabilit	**Tema 6 (8 ore)** **„Instruirea tehnicii aruncării discului”**	Test docimologic Evaluare Practică
	1. Familiarizarea cu tehnica aruncării discului;	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii aruncării discului;	
	- analiza detailată a fazelor tehnicii aruncării, cu accentuarea poziției efortului final.	
	- facerea cunoştinței cu inventarul de concurs.	
	2. instruirea prizei, balansărilor prealabile şi eliberării discului:	
	- demonstrarea prizei corecte cu executarea ei de către sportiv;	
	- priza discului cu balansări ale acestuia sub diferite unghiuri față de sol;	
	- balansări ale discului cu aruncarea lui pe verticală (eliberarea se va face cu „trecere” peste degetul arătător cu rotirea contra acelor ceasornicului);	
	- din stând pe ambele, după 3-5 mişcări de balansare, eliberarea discului paralel cu solul.	
	3. Instruirea fazei efortului final:	
	- aruncarea din poziția stând depărtat cu fața pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, însă din stând lateral cu stângul (dreptul), apoi din stând cu spatele pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, însă din poziția stând pe piciorul omonim brațului aruncător, cu punerea acestuia pe sprijin;	
	- imitarea fazei efortului final fără obiecte, apoi cu obiecte.	
	4. Instruirea piruetei:	
	- piruete cu discul şi fără acesta, cu creşterea treptată a vitezei, la 360°, apoi la 540°;	

	- aceeaşi, însă cu diferite obiecte (cu bastonul, cu mingea medicinală de 1-2 kg, legată cu o funie);	
	- aruncări cu discul, efectuând pirueta la 540°	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării:	
	- exerciții de imitare pentru perfecționarea tehnicii;	
	- exerciții speciale executate cu îngreuiere pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză;	
	- aruncarea discurilor de greutate diferită la tehnică şi rezultat, respectând regulamentul de concurs.	
	Tema 7 (4 ore) **„Familiarizarea cu tehnica aruncării ciocanului”**	
	Subteme:	
Studentul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării; - să execute corect tehnica aruncării.	***1. Facerea cunoştinţei cu tehnica aruncării:***	Test docimologic Evaluare Practică
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii aruncării;	
	- determinarea nivelului dezvoltării calităților motrice specifice cu ajutorul exercițiilor de control;	
	- aruncări libere din diferite poziții inițiale a unor obiecte mai uşoare peste umărul stâng/drept.	
	2. Instruirea tehnicii rotirilor preliminare şi intrării în prima piruetă:	
	- rotiri ale ciocanului de 4kg apoi de 7,260kg din stând depărtat cu spatele pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, însă cu viteză mare cu respectarea planului de rotație a ciocanului;	
	- aceeaşi cu intrarea în prima piruetă.	
	3. Instruirea efortului final:	
	- aruncarea ciocanului cu o piruetă;	
	- aruncări ale ciocanului din stând cu spatele, după 2-3 rotiri preliminare.	
	4. Instruirea tehnicii piruetelor:	
	- efectuarea a 1-3 piruete cu un baston în mâni;	
	- executarea a 2-4 piruete legate prin păşire;	
	- aceeaşi, cu ciocanul de 4kg, însă executat cu viteză ridicată, prin procedeul „călcâi-vârf”	
	- alternări ale rotărilor preliminare cu piruete	

	fără şi cu eliberarea ciocanului.	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării în întregime:	
	- piruete fără eliberarea obiectului;	
	- aruncări ale ciocanului din cerc cu viteză mică, apoi mare, după 2-3-4 piruete;	
	- aruncări regulamentare la rezultat	
Studentul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze fazele tehnicii săriturii; - să demonstreze corect tehnica săriturii cu prăjina.	**Tema 8 (4 ore)** **„Familiarizarea ca tehnica săriturii cu prăjina”**	Test docimologic Evaluare Practică
	Subteme:	
	1. Instruirea tehnicii alergării cu prăjina;	
	- marş şi alergare lentă, apoi accelerată, cu prăjina;	
	- ESAA cu prăjina;	
	- alergări cu prăjina în mâni pe elan;	
	- alergare accelerată pe elan cu prăjina în mâni.	
	2. Instruirea fazei intrării în atârnat şi atârnării pe prăjină:	
	- intrare în atârnat pe prăjină din doi paşi;	
	- aceeaşi din elan de 4-6 paşi;	
	- „intrarea” în atârnat, atârnarea şi trecerea peste verticală, după înfigerea prăjinii în ladă, din 4-6-8 paşi de elan.	
	3. Instruirea ridicării picioarelor prin balansare şi a întoarcerii corpului cu „ieşirea” în sprijin:	
	- ridicarea picioarelor după balansări prealabile la **inele**;	
	- aceeaşi, însă pe un otgon fixat;	
	- aceeaşi, însă după un elan prealabil de 4-6 paşi, cu atârnarea pe otgon după săritură;	
	- imitarea întoarcerii din poziția inițială stând cu fața spre capătul de sus, prăjina la nivelul bazinului;	
	- săritura, cu prăjina.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii peste ştachetă:	
	- treceri peste ştachetă din atârnat pe otgon, cu sprijin pe mâni pe o înălțime;	
	- sărituri cu prăjină rigidă din elan de 4-6-8 paşi cu trecere peste ştachetă la diferite înălțimi;	

	- aceeaşi, însă cu prăjina elastică cu trecere peste ştachetă prin arcuire.	
	5. Instruirea tehnicii în întregime şi perfecționarea ei:	
	- sărituri peste ştachetă din e4lan scurt-mediu şi complex;	
	- sărituri, accentuând diferite variante de executare a elementelor tehnicii;	
	- sărituri regulamentare la rezultat.	

ANUL II, SEMESTRUL IV

Modulul „Asigurarea pregătirii tehnico-ştiințifice în ramura de sport aleasă”

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Ştiința reprezintă un factor primordial ce determină dezvoltarea societății noastre în toate domeniile, inclusiv şi cel al educației fizice şi sportului.

Pregătirea ştiințifico-metodică a viitorului specialist în domeniul educației fizice şi sportului reprezintă un alcătuitor de bază al profesionalismului acestuia.

Studiind cursul respectiv, absolventul ciclului I de studii la specialitatea „Educația fizică şi sport” trebuie să cunoască procesele integraționale dintre: ştiință şi producere; ştiință–instruire; să cunoască metodele de organizare şi desfăşurare a activității de cercetare ştiințifică; bazele activității metodice în domeniul educației fizice şi sportului; să poată organiza şi efectua activitatea de cercetare ştiințifică şi metodică în domeniul educației fizice, culturii fizice recreative şi antrenamentului sportiv; să pregătească şi să susțină public o lucrare de calificare cu caracter ştiințific.

Modulul „Asigurarea pregătirii tehnico-ştiințifice în proba de sport aleasă” prevede în total 90 de ore, dintre care 30 de ore teoretice şi 60 ore practico-metodice şi de laborator.

Fiecare student va fi obligat să cunoască bazele organizării activității de cercetare ştiințifică în domeniul educației fizice şi sportului, să poată folosi în practică şi în condiții de laborator cele mai importante metode şi metodici instrumentale de cercetare folosite în proba de sport aleasă.

De asemenea, la sfârşitul ciclului I de studii va prezenta spre susținere teza de licență, care va cuprinde elemente de cercetare ştiințifică, efectuate în baza cunoştințelor obținute în cadrul acestei discipline.

Tabelul 1

Dis6tribuirea orelor la cursul „APTŞRSA -I”

Anul de studii	**Semestrul IV**		**Total anual (ore)**
	Nr. săptămâni	**Nr. de ore**	
II	15	90/90	90/90 (180)

PROGRAMA

anul II de studii, semestrul IV

Cursuri teoretice

1. „Activitatea ştiinţifică şi metodică în domeniul culturii fizice şi sportului” (4 ore)

Definiția ştiinţei ca sferă a activităţii umane. Scopul ştiinţei. Legătura dintre ştiinţă, teorie şi metodică. Structura profesională, generală şi suplimentară a învăţământului în domeniul culturii fizice. Factorii ce determină conţinutul şi tehnologia învăţământului profesional în domeniul culturii fizice. Caracteristica generală a specializării 13.00.04 – Teoria şi metodologia educaţiei fizice, antrenamentului sportiv şi culturii fizice de recuperare. Programa de instruire postuniversitară la disciplina 13.00.04.

Activitatea metodică în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

2. „Felurile lucrărilor ştiinţifice şi metodice şi formele de prezentare a acestora” (4 ore)

Referatul – formă de prezentare a materialului analizat de către un cercetător începător. Referatele metodice şi de sinteză (analiză).

Comunicarea ştiinţifică – discurs orar într-un anumit domeniu. Tezele comunicării – formă de prezentare a materialului la conferinţele ştiinţifico-practice.

Lucrarea de control – formă de evaluare a cunoştinţelor studenţilor.

Lucrarea de curs. Structura şi conţinutul acesteia.

Lucrarea (teza) de licenţă – formă obligatorie de prezentare a rezultatelor cercetărilor ştiinţifice în cadrul examenelor de licenţă.

Lucrarea de master – formă de prezentare a activităţii de cercetare ştiinţifică la masterat. Conţinutul, structura şi cerinţele înaintate faţă de aceasta.

Teza de doctor şi doctor habilitat – forme de prezentare a activităţii ştiinţifice de către cadre calificate în cadrul doctoranturii pentru obţinerea gradului de doctor (doctor habilitat) în ştiinţe.

Monografia şi cartea (manualul).

3. „Bazele teoretice ale testărilor sportive” (6 ore)

Testul, ca mijloc de control al nivelului pregătirii sportive. Sarcinile şi importanța testărilor. Rezultatele testărilor, ca bază obiectivă de planificare şi evaluare a nivelului de pregătire. Clasificarea testelor de apreciere a nivelului pregătirii. Protocolarea, calculul şi aprecierea rezultatelor testărilor. Criteriile de apreciere a autenticității testelor. Principiile metodice de aplicare în practica sportivă a testelor. Standardizarea condițiilor de desfăşurare a testărilor. Formele de desfăşurare a testărilor.

4. „Prelucrarea matematico-statistică a materialelor activității ştiințifice şi metodice” (8 ore)

Felurile de bază ale scărilor de măsurare. Scările cantitative (de intervale şi de referință) şi calitative (a rangurilor şi nominale). Determinarea diferențelor statistice în baza „t” – criteriului Student. Determinarea diferențelor statistice în baza „T” – criteriului White. Determinarea diferențelor semnificative în baza criteriului χ^2. determinarea măsurii de legătură între două fenomene. Calcularea coeficientului de corelație în procesul analizei indicilor calitativi (coeficientul de asociație şi a rangurilor).

Calcularea coeficientului de corelație în procesul analizei indicilor cantitativi. Valoarea medie. Modulul (Mo) şi mediana (Md). Coeficientul de regresie (R_{AB}).

Lecții practico-metodice şi de laborator (60 ore)

1. Planificarea lucrărilor ştiințifice (8 ore)

Selectarea temei de cercetare analizând literatura ştiințifico-metodică şi practica sportivă înaintată. Determinarea actualității temei de cercetare. Determinarea obiectivelor cercetărilor. Reflectarea de către acestea a temei de cercetare. Formarea titlului lucrării. Elaborarea ipotezei de cercetare. Cerințele înaintate față de ipoteza lucrării. Alcătuirea planului de cercetare. Agenda cercetătorului. Felurile şi modalitatea de completare a acesteia. Analiza surselor bibliografice (etapele analizei, folosirea dicționarelor şi enciclopediilor) şi formele

de conspectare a acestora. Modalitatea de scriere a surselor bibliografice. Selectarea subiectelor pentru cercetări. Determinarea omogenității grupelor de subiecți cercetați. Selectarea metodelor de cercetare. Completarea actelor cercetărilor (agenda cercetărilor, procesele-verbale ale cercetărilor, cartelele medico-pedagogice).

2. „Metodica măsurărilor sportivo-medicale şi antropometrice” (6 ore)

Determinarea masei corporale. Indicile Broc (P = l – 100), indice Jones (masa în dependență de vârstă). Calcularea suprafeței corpului (nomograma Du Bois). Calcularea indicelui Quetelet (indice relativ $\frac{greutatea(kg)}{lungimea\ corpului\,(cm)}$). Indicele Caup (indicele de construcție a corpului $\frac{greutatea(kg)}{lungimea\ corpului\,(cm^2)}$). Determinarea taliei. Luarea în considerare a oscilațiilor taliei pe durata unei zile. Determinarea perimetrelor corpului. Măsurarea perimetrului toracic. Măsurarea perimetrului membrelor. Măsurarea CVP. Reținerea respirației (apneea). Măsurarea frecvenței cardiace (FC)- metoda Melerovici. Măsurarea tensiunii arteriale.

3. „Testările de apreciere a nivelului general de antrenare a sportivului” (6 ore)

Testele de evaluare a funcției sistemului cardiovascular. Suma frecvenței de restabilire (erholungspulssumma). Probe funcționale în stare de repaus. Tensiunea arterială. Cercetarea circulației sangvine (testul Schellong). Aprecierea minut-volumului cardiac. Probele funcționale ale respirației (CVP, reținerea respirației). Testele de apreciere a rezistenței. Testele de apreciere a forței musculare. Testele de apreciere a mobilității articulare (supleței) – goniometria. Testele de apreciere a coordonării mişcărilor. Testele de apreciere a calităților motrice generale.

4. „Testările de apreciere a nivelului special de antrenare a sportivilor-atleți” (8 ore)

Testele (exercițiile de control) folosite în procesul controlului pedagogic în atletism (timpul alergării segmentelor de distanță sau a distanței de concurs integrale) – cronometrare manuală, electronică. Viteza de parcurgere a segmentelor de distanță sau a distanței în întregime (spidografia, cronometrarea manuală sau electronică). Calcularea frecvenței paşilor (înregistrarea video, podometria, cronometrarea electronică). Controlul biomecanic (dinamica eforturilor la interacțiunea cu sprijinul - tensodinamometria). Deplasările unghiulare (goniometria). Deplasările liniare ale CGMC (înregistrările video, fotografierea, etc.). Unghiul de zbor al CGMC. Unghiul de zbor al obiectului aruncat. Viteza de zbor al obiectului aruncat. Controlul psihologic în atletism. Măsurarea timpului reacției motrice simple şi complexe (cronoreflexografia).

5. „Metodica desfăşurării cercetărilor ştiințifice în atletism” (8 ore)

Determinarea temei de cercetare şi formularea în baza acesteia a titlului lucrării (lucrul cu literatura ştiințifico-metodică). Elaborarea sarcinilor de cercetare în baza titlului lucrării. Corespunderea conținutului lucrării sarcinilor acesteia. Determinarea ipotezei de cercetare. Elaborarea planului de cercetare ştiințifică. Modalitatea completării agendei cercetătorului. Formele de înregistrare a datelor bibliografice (citarea, planul, teza, conspectarea). Descrierea bibliografică a diferitelor surse bibliografice (publicațiile periodice, electronice, reviste, monografii, cărți, etc.).

Determinarea metodelor de cercetare (de selectare a informației curente, retrospective şi matematico-statistice). Selectarea felurilor experimentelor pedagogice în dependență de sarcinile cercetărilor. Metoda anchetei (elaborarea diferitelor tipuri de anchete în dependență de sarcinile cercetărilor). Pregătirea materialelor şi locurilor de desfăşurare a cercetărilor (experimentului).

6. „Metode statistico-matematice de prelucrare a datelor cifrice” (16 ore)

Calcularea mediei aritmetice ($\overline{X}$). Modalităţile de calculare a mediei aritmetice (media aritmetică simplă ($\overline{X} = \frac{\Sigma V}{n}$) şi media aritmetică aleatoare ($\overline{X}$ = $\frac{\Sigma V_c P}{n}$). Abaterea medie pătratică („σ”) - $\sigma = \frac{V\max - V\min}{K}$. Eroarea medie a mediei aritmetice („m”) – m = $\frac{\sigma}{\sqrt{n}}$. Calcularea pragului de semnificaţie (t – criteriul Student (Gusset)). Determinarea gradului de legătură dintre două fenomene (corelaţia rangurilor Spearman (r_s / ρ) şi corelaţia Pearson (r). Calcularea coeficientului de regresie (R_{AB}). Calcularea diferenţelor în baza criteriilor „T” – White şi χ^2. Determinarea modulului (Mo) şi medianei (Md).

7. „Prezentarea grafico-literară a lucrării ştiinţifice” (8 ore)

Textul literar. Standarde de scriere. Termeni, expresii, aliniate, enumerări, trimiteri, citate, izolări, prescurtări, numere, ani, semne, indici, unităţi de măsură, formule standarde de scriere. Prezentarea materialului în tabele. Standarde de prezentare. Titlul tabelelor. Anexele la tabele. Prezentarea datelor cifrice în tabele.

Indicarea unităţilor de măsură a indicilor incluşi în tabel. Prezentarea grafică a rezultatelor cercetărilor. Desenele: diagramele liniare – grafice, grafice radiale, poligoane, histograme; diagrame plane – cu coloane, cu coloane complexe, sectoriale; schemele; fotografiile. Standarde de scriere a titlului materialului ilustrativ, a notelor (descrierea semnelor convenţionale). Descrierea bibliografică a surselor literare. Lista bibliografică. Modalităţile de alcătuire a acesteia. Metoda alfabetică. Metoda tematică. Metoda cronologică. Trimiterile în text la sursele bibliografice.

Seminare (8 ore)

1. „Activitatea ştiinţifică şi metodică în educaţia fizică şi sport” (2 ore)

Ştiinţa, ca sferă a activităţii umane. Caracteristica generală a specialităţii 13.00.04 – „Teoria şi metodologia educaţiei fizice, antrenamentului sportiv şi

culturii fizice de recuperare". Gradele şi titlurile ştiinţifice. Titlurile onorifice. Caracteristica diferitelor tipuri de lucrări ştiinţifice (referate, lucrări de curs, teze de licenţă, teze de doctor şi doctor habilitat, etc.).

2. „Teoria testărilor în sport" (2 ore)

Rolul testărilor în activitatea sportivă. Clasificarea testărilor pentru evaluarea nivelului de pregătire. Determinarea validităţii şi obiectivităţii testului. Măsurători antropometrice (somatice).

Testările de apreciere a nivelului de pregătire generală a sportivului atlet. Măsurători de evaluare a psihomotricităţii generale. Măsurători antropometrice în atletism. Testările de apreciere a nivelului de pregătire specială a sportivului atlet. Testările pedagogice, biomecanice şi psihologice folosite în atletism.

3. „Statistica aplicată în domeniul educaţiei fizice şi sportului" (4 ore)

Scările de măsură de bază. Scări calitative şi cantitative. Modalităţi de calculare a indicilor statistici de bază: media ($\overline{X}$); modulul (Mo); mediana (Md); abaterea standard (medie patratică) (σ); eroarea medie a mediei aritmetice (m); semnificaţia diferenţelor (t – criteriul Student (Gosset)); coeficientul de corelaţie (r); coeficientul de regresie (R_{AB}). Metoda grafică şi tabelară de prezentare a rezultatelor cercetărilor. Prezentarea grafică-literară a lucrării ştiinţifice.

Scrierea surselor bibliografice. Trimiterile în textul lucrării.

Lucrul independent al studenţilor

Studierea de sine stătător a surselor bibliografice suplimentare: analiza metodicilor instrumentale noi apărute în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

Familiarizarea cu metodele contemporane de cercetare. Studierea lucrărilor ştiinţifice (referate, monografii, teze, lucrări de doctorat, etc.).

Analiza activităţii de antrenament şi competiţionale a sportivilor de performanţă,a colegilor sau activităţii proprii. Participarea activă la organizarea şi

desfăşurarea diferitelor testări (cercetări) ştiinţifice. Realizarea de sine stătător a diferitelor sarcini ce ţin de elaborarea unor planuri de cercetare, anchete, etc.

Cerinţele de programă

Studentul va cunoaşte materialul de studii conform programei.

Va cunoaşte structura şi conţinutul diferitelor feluri de lucrări ştiinţifice.

Va cunoaşte toate cerinţele şi standardele de scriere a lucrărilor de curs şi de licenţă, modalitatea de selectare a temei de cercetare, formularea ipotezei de cercetare şi a sarcinilor.

De asemenea, studentul va putea să selecteze metodele optimale de cercetare şi le va folosi corect în procesul cercetărilor. Va cunoaşte metodele statisticii matematice şi le va putea aplica în procesul analizei datelor cifrice.

Va selecta eficient testele necesare în procesul cercetărilor, cunoscând metodica folosirii acestora în practică.

Studentul va putea prezenta corect sub formă grafică şi tabelară rezultatele cercetărilor.

De asemenea, studentul va cunoaşte cerinţele înaintate faţă de susţinerea în public a unei teze de curs sau de licenţă.

ANUL II, SEMESTRUL IV

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Metodica instruirii tehnicii exerciţiilor atletice reprezintă una din componentele de bază în pregătirea unui specialist în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

Dat fiind faptul că probele atletice se modifică în permanenţă, la alcătuirea programei s-au luat în considerare tendinţele moderne ale tehnicii acestora, selectându-se exerciţiile specifice de instruire, în concordanţă cu acestea, şi exerciţiile care contribuie la lichidarea greşelilor tehnice.

Materialul de studiu se va preda pe durata a două semestre, câte 90 de ore în fiecare.

La orele teoretice studenții vor studia aspectele teoretico-metodice ale metodicii de instruire a tehnicii probelor de atletism, mijloacele generale şi specifice folosite în procesul instruirii şi, de asemenea, erorile frecvente ce apar la executarea diferitelor faze ale tehnicii şi metodica corectării lor, folosind diferite exerciții pregătitoare şi speciale.

La orele practico-metodice, studenții vor aplica în practică cunoştințele teoretice în ceea ce priveşte metodica de instruire a probelor atletice, folosind tot arsenalul de mijloace de instruire existent (exerciții ajutătoare, pregătitoare şi speciale), atât pentru instruirea tehnicii, cât şi pentru dezvoltarea calităților motrice specifice necesare (combinate şi complexe).

Cursul practico-metodic la disciplina „Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese - I" va include următoarele probe:

1. Probele de alergări şi marş sportiv:
   - alergările de viteză;
   - alergările de ştafetă;
   - marş sportiv.
2. Probele de sărituri orizontale:
   - săritura în lungime cu elan;
   - săritura triplă cu elan.
3. Probele de aruncări:
   - aruncarea greutății;
   - aruncarea suliței.

Modulul MITPRSA – I prevede în total un număr de 90 de ore, dintre care 30 de ore teoretice şi 60 de ore - practico-metodice.

La sfârşitul semestrului, fiecare student va însuşi în întregime programul de studiu, în special va trebui să cunoască tehnica şi metodica probelor nominalizate mai sus, exercițiile folosite în procesul instruirii lor şi metodica corectării greşelilor.

De asemenea, studenții vor susține normele de control ce vor reflecta nivelul pregătirii tehnice şi fizice la probele studiate (tabelul 3).

Tabelul 1

Dis6tribuirea orelor la modulul „MITPRSA -I”

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
II	15	90/90	90/90 (180)

PLANUL ŞI PROGRAMA

de învățământ la disciplina „MITPRSA -I”

Cursul prevede însuşirea de către studenți a bazelor teoretico-metodologice ale predării tehnicii exercițiilor atletice prin prisma formării cunoştințelor, priceperilor şi deprinderilor necesare de predare a probelor atletice în instituțiile de profil (şcoli sportive, licee-internat cu profil sportiv, clase sportive, secții sportive de atletism, etc.).

Tabelul 2

Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „MITPRSA -I”

Nr. crt.	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	Semestrul
		II	IV
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	50	
3	Lecții de seminar (ore)	10	
	Total (ore)	**90**	

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționale Conținuturi didactice	Evaluarea
1	**2**	**3**
	Cursuri teoretice – 30 ore	
1.1. Formarea competentelor profesional-pedagogice; aplicarea cunoştinţelor în practică	**Tema 1 (6 ore)** **„Instruirea ca proces pedagogic. Principiile, sarcinile şi mijloacele de instruire. Metodele de instruire. Schema tipică de instruire a mişcărilor. Evaluarea mişcărilor”**	
Studentul va fi capabil: să explice instruirea ca proces pedagogic; să cunoască şi să poată aplica în practică principiile didactice de instruire; să cunoască etapele instruirii şi să le respecte în procesul instruirii exercițiilor atletice.	Instruirea, ca proces pedagogic strict direcționat de asimilare a cunoştințelor. Reuşita instruirii în dependență de nivelul de dezvoltare a calităților motrice şi a priceperilor şi deprinderilor motrice. Instruirea tehnicii mişcărilor atletice este un proces multistadial. Instruirea sub conducerea pedagogului şi instruirea programată – două feluri de instruire de bază. Mijloacele de informație urgentă şi autocontrolul în procesul instruirii. Principiile metodice de instruire şi regulile pedagogice de realizare a lor. Principiul conştientizării şi spiritului activ. Evaluarea de sine stătător a mişcărilor. Luarea deciziilor. Principiul intuitivității. Folosirea diferitelor surse de informație în procesul instruirii: chinograme, diafilme, foto, desene, placate, etc. Principiul accesibilității şi individualizării – luarea în considerare a capacităților individuale ale fiecăruia. Selectarea mijloacelor şi folosirea dozării accesibile pentru fiecare. Principiul sistematizării – unul din principiile de bază, care determină reuşita instruirii. Principiul majorării treptate a cerințelor – creşterea treptată a complexității sarcinilor. Dozarea intensității şi volumului în dependență de nivelul de pregătire şi sex. Principiul instruirii temeinice – repetarea multiplă a exercițiilor, efectuarea în permanență a controlului în procesul	Test docimologic Evaluare teoretică

	instruirii. Schema tipică a instruirii. Trei etape ale instruirii: 1. familiarizarea cu tehnica exercițiilor atletice; 2. instruirea tehnicii verigii de bază a exercițiului, detaliilor tehnicii şi a tehnicii integrale, luând în considerare particularitățile individuale ale elevilor; 3. perfecționarea tehnicii exercițiului atletic. Evaluarea ca proces pedagogic. În procesul evaluării se va lua în considerare; 1. poziția inițială corectă, forma şi coordonarea mişcărilor; 2. direcția şi amplitudinea mişcărilor, caracterul mişcărilor în fazele de bază; 3. corectitudinea structurii de ritm a exercițiului.	
Studentul va fi capabil să: - cunoască exercițiile cu caracter general, ajutător şi specific folosite în atletism; - selecteze şi să dozeze corect exercițiile cu caracter diferit folosite la instruirea şi dezvoltarea calităților motrice specifice	**Tema 2 (8 ore)** **„Exercițiile de dezvoltare fizică generală, ajutătoare şi speciale folosite în procesul instruirii probelor atletice. ESAA şi folosirea lor la lecțiile de atletism”** Exercițiile de dezvoltare fizică generală şi rolul acestora în procesul încălzirii şi dezvoltării multilaterale a sportivului. Exercițiile ajutătoare. Sarcina şi rolul exercițiilor ajutătoare, rolul lor în procesul instruirii tehnicii exercițiilor şi dezvoltării capacităților psihomotrice specifice. Exercițiile speciale – baza perfecționării tehnicii probelor exercițiilor atletice. Regulile metodice de executare a exercițiilor speciale. Cerințele de bază la selectarea exercițiilor speciale. ESAA – mijloc de bază pentru încălzirea atletului şi pentru formarea unei tehnici corecte a mişcărilor de alergare.	Test docimologic
	Tema 3 (8 ore) **Şedința de antrenament şi lecția de atletism – forma de bază de organizare a lucrului profesorului”**	

Studentul va fi capabil să: cunoască formele de organizare a activității în atletism şi în dependență de obiective să determine corect conținutul şi dozarea efortului.	Lecția de atletism şi şedința de antrenament – forme de bază de organizare şi desfăşurare a activității în atletism. Felurile lecțiilor de atletism şi structura lor. Lecția teoretică şi practică. Şedința de antrenament. Structura şi conținutul acesteia. Părțile (etapele) lecțiilor şi şedințelor de antrenament. Conținutul lecțiilor şi şedințelor de antrenament în dependență de etapele acestora: pregătitoare (încălzire); de bază şi de încheiere. Metodele de organizare a elevilor la lecție şi antrenamente. Lecții cu caracter general, sportiv- de antrenare şi aplicativ.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - organizeze corect din punct de vedere metodologic o lecție de atletism cu caracter de masă; - cunoască măsurile de securitate la lecțiile de atletism, traumatismele şi acordarea primului ajutor.	**Tema 4 (8 ore)** **„Particularitățile instruirii în mase a probelor atletice. Măsurile de securitate şi profilaxia traumatismelor la orele de atletism”** Sarcina de bază a instruirii în mase a probelor atletice – formarea priceperilor şi deprinderilor cu caracter aplicativ. Instruirea variantelor simple ale tehnicii exercițiilor atletice (alergări, sărituri, aruncări). Măsurile de securitate la lecțiile de atletism. Respectarea măsurilor de securitate şi evitarea traumatismelor la lecțiile de atletism. Traumatismele tipice la atleți. Acordarea primului ajutor. Profilaxia traumatismelor. Ajutorul şi asigurarea în procesul instruirii tehnicii exercițiilor atletice.	Test docimologic
	Lecții de seminar – 10 ore	

Studentul va fi capabil să: Analizeze şi să selecteze corect mijloacele de instruire, formele şi metodele de predare a materialului de studiu.	**Tema 1 (2 ore)** **„Mijloace şi metode de instruire. Schema tipică de instruire a probelor atletice. Lecția de atletism”** Clasificarea mijloacelor folosite la lecția de atletism. Metodele de instruire. Formele de organizare a elevilor la lecții şi şedințe de antrenament. Lecția de atletism. Structura, formele şi conținutul acesteia. Volumul şi intensitatea efortului la lecțiile desfăşurate cu diferite contingente de elevi. Etapele formării priceperilor şi deprinderilor motrice. Caracterul individual al instruirii. Corectarea greşelilor în procesul instruirii.	Evaluare teoretică
Studentul va fi capabil să: - explice principiile metodice de instruire a fazelor tehnicii alergării de viteză şi ştafetă; - cunoască mijloacele, succesivitatea folosirii lor în procesul instruirii şi modalitățile de corectare a greşelilor.	**Tema 2 (2 ore)** **„Metodica instruirii tehnicii probelor de alergări (viteză şi ştafetă)”** Exercițiile speciale ale alergătorului şi importanța lor pentru instruirea corectă a tehnicii probelor de alergări. Succesivitatea instruirii fazelor tehnicii alergărilor de viteză şi ştafetă. Greşelile frecvente şi corectarea lor. Forme de organizare a elevilor la lecții. Specificul instruirii pasului alergător lansat de viteză pe linie dreaptă şi pe turnantă. Instruirea diferitelor variante de transmitere a bățului de ştafetă în zona de schimb. Specificul instruirii fazei startului de jos în alergare de viteză şi de ştafetă.	Evaluare teoretică
Studentul va fi capabil să: - selecteze corect mijloacele şi metodele de instruire; - cunoască succesivitatea instruirii, greşelile şi modalitatea de corectare a lor.	**Tema 3 (2 ore)** **„Metodica instruirii tehnicii probelor de marş sportiv”** Specificul şi vârsta începerii instruirii tehnicii marşului sportiv. Sarcinile, mijloacele şi metodele de instruire. Succesivitatea instruirii fazelor tehnicii marşului sportiv. Legătura reciprocă dintre instruirea diferitelor faze ale tehnicii şi dezvoltarea concomitentă a calităților motrice specifice. Greşelile şi corectarea lor. Rolul	Evaluare teo

	exercițiilor de imitare în procesul instruirii. Stabilirea particularităților individuale ale fiecărui elev în procesul instruirii. Variantele tehnicii în dependență de configurația terenului. Mişcările degajate şi suple-baza tehnicii corecte a mărşăluitorului.	retică
	Tema 4 (2 ore) **„Metodica instruirii probelor de sărituri orizontale”**	
Studentul va fi capabil să: - selecteze corect mijloacele şi metodele de instruire; - să corecteze greşelile apărute prin selectarea mijloacelor de corecție corespunzătoare.	Criteriile de evaluare a tehnicii săriturilor orizontale. Coeficientul măiestriei tehnice la săritura în lungime. Cele patru criterii de evaluare a tehnicii triplusaltului. Fazele tehnicii săriturilor orizontale şi succesivitatea instruirii lor. Bătaia – veriga de bază a săriturii. Specificul instruirii diferitelor faze ale săriturilor. Greşelile frecvente şi corectarea lor. Selectarea mijloacelor şi metodelor de instruire. Instruirea fazelor tehnicii şi dezvoltarea paralelă a capacităților motrice specifice.	Evaluare teoretică
	Tema 5 (2 ore) **„Metodica instruirii probelor de aruncări”**	
Studentul va fi capabil să: - cunoască metodologia instruirii tehnicii aruncărilor; - corecteze greşelile, evidențiindu-le în procesul instruirii.	Criteriile de apreciere a tehnicii probelor de aruncare a greutății şi suliței. Dinamica schimbării tehnicii probelor de aruncări odată cu înaintarea în vârstă. Selectarea mijloacelor şi metodelor de instruire a tehnicii probelor de aruncare a suliței şi greutății. Formele de organizare a elevilor la lecții. Dezvoltarea capacităților motrice specifice. Greşelile frecvente din tehnica aruncărilor şi corectarea lor. Veriga de bază a tehnicii aruncărilor – efortul final.	Evaluare teoretică
	Lecții practico-metodice – 50 ore	

1.2. Formarea cunoştinţelor metodice şi a aptitudinilor practice: educarea calităţilor motrice necesare atletului. Studentul va fi capabil să: - selecteze corect mijloacele şi metodele de instruire; - demonstreze corect exerciţiile fundamentale şi speciale de instruire; - depisteze greşelile din tehnică şi să fie apt să le lichideze (corecteze); - îndeplinească normele de pregătire la proba de alergare de 100 m.	**Tema 1 (8 ore)** **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de viteză”**	Test docimologic Evaluare Practică
	1. Exerciţiile speciale ale alergătorului:	
	- joc de glezne	
	- cu pendularea gambei înapoi	
	- cu picioarele drepte înainte	
	- cu pendularea gambei înainte - cu ridicarea genunchilor sus	
	- cu pas alăturat	
	- cu paşi încrucişaţi	
	2. Metodica instruirii pasului lansat de viteză:	
	- exerciţii fundamentale (mers normal; mers cu pas întins; mers cu trecere în alergare; alternare ale alergării cu mersul; alergări accelerate în tempo variat pe distanţe de 50-150 m);	
	- exerciţii suplimentare (alergare pe linie marcată a culoarului; alergări cu punerea labei piciorului de sprijin de pe călcâi, pe toată talpa, pe pingea; alergări cu ridicarea exagerată a genunchilor şi pendularea accentuată a gambei înapoi; alergare pe semne marcate pe culoar cu paşi lungi sau scurţi; alergare pe o linie orizontală fixată pe axa deplasării).	
	3. Instruirea tehnicii alergării pe turnantă:	
	- alergare accelerată pe turnantă cu rază mare (culoarele 6-8) pe segmente de 50 – 80 m cu viteză submaximală;	
	- alergare accelerată pe culoarul 1 cu viteza de 75% de la maximum pe segmente de 50-80 m ;	
	- alergare pe cerc cu raza de 20 – 10 m în tempo moderat	
	- alergare accelerată pe linie dreaptă cu „intrare” în turnantă pe distanţe de 80 - 100 m cu viteză variată (75-90%).	
	4. Instruirea startului din picioare şi lansării de la start:	
	- îndeplinirea comenzii „Pe locuri!”;	

	- luarea startului din picioare la semnale diferite;	
	- luarea startului la semnal din diferite poziții inițiale (6-8 x 20 m);	
	- luarea startului şi lansarea de la start (6–8 x 20 – 30 m).	
	5. Instruirea startului de jos şi lansării de la start:	
	- luarea la comandă şi fără, a poziției „Pe locuri!”, trecerea în poziția „Gata!” şi revenirea în poziția inițială (4-6 ori);	
	- startul de jos la comandă şi de sine stătător (5-6 ori);	
	- startul de jos executat în turnantă (6-8 ori);	
	- startul de jos şi lansarea de la start cu înclinarea accentuată a corpului înainte (6-8 x 25-30 m);	
	- startul de jos şi lansarea de la start cu viteză maximă (2-3 x 20-30m).	
	6. Instruirea tehnicii finişării:	
	- imitarea finişării în marş şi alergare lentă (6-8 ori);	
	- imitarea tehnicii finişării în alergare accelerată (6-10 ori);	
	- imitarea tehnicii finişării în alergare în grup cu întoarcerea umerilor spre stânga, (dreapta) şi alergarea înainte (6-8 ori x 20 – 30m).	
	Tema 2 (6 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de ştafetă”**	
Studentul va fi capabil să: - selecteze corect şi să demonstreze exercițiile ajutătoare şi speciale pentru instruirea tehnicii; - depisteze greşelile şi să le corecteze; - să îndeplinească normele practice şi tehnice ale alergării de ştafetă.	***Subteme:***	Test docimologic
	1. Familiarizarea cu tehnica alergării de ştafetă:	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii alergării de ştafetă;	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii şi variantelor de predare a bățului de ştafetă;	
	- demonstrarea materialelor video despre tehnica alergării de ştafetă;	
	- lămurirea importanței „calculării” corecte a mişcărilor în zona de schimb.	
	2. Instruirea fazei tehnicii transmiterii bățului de ştafetă:	

	- transmiterea bățului de ştafetă cu o mână şi cu alta din stând pe loc prin varianta „de jos” cu imitare şi fără (fără semnal);	E v a l u a r e P r a c t i c ă
	- transmiterea la semnalul profesorului;	
	- transmiterea în deplasare la pas şi alergare lentă fără semnal şi la semnal;	
	- transmiterea din alergare accelerată într-o anumită zonă.	
	3. Instruirea startului din picioare al primitorului:	
	- start din poziția sprijin pe o mână;	
	- start din poziția sprijin pe o mână pe turnantă;	
	- determinarea handicapului dintre aducător şi primitor;	
	- startul primitorului în momentul când aducătorul ajunge la semnalul de control.	
	4. Transmiterea bățului de ştafetă cu viteză maximală în zona de schimb de 20 m:	
	- transmiterea ştafetei în zona de schimb cu viteza maximală;	
	- alergare de ştafetă pe distanța integrală cu cele patru schimburi.	
	Tema 3 (6 ore) **„Metodica instruirii tehnicii marşului sportiv”**	
Studentul va fi capabil să: - selecteze corect mijloacele şi metodele de instruire; - demonstreze tehnica corectă a marşului şi să corecteze greşelile; - să îndeplinească normativul de control conform cerințelor.	***Subteme:***	T e s t d o c i m o l o g i c E v a
	1. Familiarizarea cu tehnica marşului sportiv:	
	- lămurirea particularităților tehnicii;	
	- demonstrarea marşului sportiv;	
	- încercări de îndeplinire a tehnicii de către studenți.	
	2. Instruirea tehnicii mişcărilor picioarelor:	
	- mers cu picioarele drepte;	
	- acelaşi exercițiu, însă cu creşterea progresivă a vitezei de deplasare.	
	3. Instruirea mişcărilor bazinului:	
	- mers cu pas alungit şi cu răsucirea accentuată a bazinului în jurul axei verticale;	
	- mers pe o linie dreaptă cu punerea piciorului pe sprijin după o întoarcere a bazinului în jurul axei verticale;	

	- din poziția stând, trecerea greutății corpului de pe un picior pe altul.	luare practică
	4. Instruirea tehnicii mişcărilor brațelor:	
	- imitarea mişcărilor brațelor;	
	- marş sportiv cu brațele la spate;	
	- marş cu brațele jos, dezdoite;	
	- marş sportiv cu mişcări active ale brațelor, îndoite în articulațiile coatelor.	
	5. Perfecționarea tehnicii marşului sportiv:	
	- marş sportiv cu viteză variată;	
	- marş sportiv pe turnantă; în pantă; sub pantă;	
	- marş sportiv cu viteză maximală optimală.	
	Tema 4 (6 ore) **„Metodica instruirii tehnicii săriturii în lungime cu elan”**	
Studentul va fi capabil să: - selecteze corect exercițiile pentru instruirea tehnicii; - să depisteze şi să corecteze greşelile din tehnică; - să îndeplinească normele de control.	***Subteme:***	Test docimologic Evaluare Practi
	1. Instruirea tehnicii elanului:	
	- alergare uniformă accelerată pe un segment de 25-30m;	
	- alergare accelerată progresivă cu ridicarea accentuată a genunchilor sus;	
	- alergare accelerată cu frecvența ridicată a paşilor cu trecere în alergare accelerată obişnuită;	
	- alergare accelerată progresivă cu ridicarea accentuată a genunchilor sus;	
	- alergare accelerată cu frecvența ridicată a paşilor cu trecere în alergare accelerată obişnuită;	
	- alergare accelerată de 11-15 paşi cu nimerire cu piciorul de bătaie într-un pătrat de 60x60 cm;	
	- alergare accelerată peste mingi medicinale amplasate la distanțe diferite.	
	2. Instruirea bătăii în corelație cu elanul:	
	- imitarea punerii labei piciorului de bătaie pe prag;	
	- acelaşi exercițiu, însă dintr-un pas;	
	- din elan de 3-5 paşi, efectuarea bătăii cu luarea poziției „ieşirea în pas”;	

	- aceeaşi, însă la aterizare piciorul de bătaie se va alătura celui de balans;	c ă
	- din 11-13 paşi de elan, efectuarea bătăii cu trecerea peste un obstacol orizontal sau vertical;	
	- sărituri în lungime din elan complet cu aterizarea în groapa cu nisip.	
	3. Instruirea mişcării picioarelor în faza de zbor:	
	- săritura în pas din 3-5 paşi de alergare;	
	- săritura în pas cu aterizarea în groapă pe piciorul de balans cu trecere în alergare ulterioară;	
	- săritura în pas cu schimbarea poziției picioarelor în faza de zbor cu aterizarea pe piciorul de bătaie în groapă;	
	- săritura, efectuând o mişcare de forfecare în faza de zbor cu aterizarea pe ambele picioare în groapă.	
	4. Instruirea tehnicii aterizării:	
	- sărituri în lungime de pe loc, din elan cu lungimi diferite, cu ducerea picioarelor la aterizare departe înainte;	
	- sărituri în lungime din elan mediu şi scurt, la aterizare ducând picioarele departe înainte;	
	- sărituri din elan complet, trecând peste un semn amplasat la distanța de 50-70 cm de la locul aterizării.	
	5. Instruirea tehnicii integrale, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:	
	- săritura în lungime din elan mediu pentru procedeul preferat;	
	- sărituri în lungime, majorând treptat lungimea elanului;	
	- sărituri în lungime din elan complet	
	Tema 5 (8 ore) **„Metodica instruirii tehnicii săriturii triple cu elan”**	
Studentul va fi capabil să: - selecteze corect	***Subteme:*** ***1. Instruirea bătăii la „salt” şi „pas”:*** - imitarea punerii piciorului pe sprijin;	

mijloacele şi metodele de instruire; - corecteze greşelile tehnice; - demonstreze corect tehnica şi să îndeplinească normativul practic.	- sărituri duble, triple, penta-, de pe loc şi din elan scurt;	Test docimologic Evaluare practică
	- sărituri multiple (plurisalturi) pe un singur picior;	
	- sărituri „în pas”;	
	- corelări de „salturi” cu „paşi”.	
	2. Instruirea schemei generale a tehnicii triplusaltului:	
	- sărituri de pe o înălțime cu executarea ulterioară a săriturii triple;	
	- săritura triplă, penta – din elan mediu şi scurt;	
	- sărituri multiple cu corelări diferite a săriturilor.	
	3. Perfecționarea legăturilor de săritură „salt - pas” şi „pas – săritura în groapă”;	
	- bătăi repetate pe pistă peste 1,2 sau 3 paşi de alergare;	
	- săritura în lungime din 5,7 sau 9 paşi de alergare, efectuând bătaia cu piciorul de balans;	
	- efectuarea corelării „salt - pas” din elan de 5,7 sau 9 paşi de alergare;	
	- efectuarea corelării „pas – săritură în groapă” din 5,7 sau 9 paşi de elan;	
	- îndeplinirea corelării „salt – pas” şi „pas – săritură” sub formă de concurs.	
	4. Instruirea tehnicii săriturii triple integrale:	
	- săritura triplă în întregime din elan scurt şi mediu;	
	- săritura în lungime triplă din elan complet;	
	- săritura triplă la rezultat.	
	Tema 6 (8 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării greutății”**	
Studentul va fi capabil să: - cunoască metodica instruirii tehnicii	***Subteme:***	
	1. Instruirea efortului final:	
	- demonstrarea şi executarea tehnicii prizei greutății;	

aruncării; - demonstreze corect tehnica aruncării în întregime şi a mijloacelor de instruire; - îndeplinească normativul practic stabilit.	- aruncarea greutății înainte – sus din diferite poziții inițiale din contul: brațelor; picioarelor; brațelor, picioarelor şi trunchiului	Test docimologic Evaluare Practică
	- aruncarea greutății din poziția, stând lateral cu umărul stâng / drept;	
	- aceeaşi, stând cu spatele pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, dar la rezultat.	
	2. Instruirea fazelor aparte ale tehnicii triplusaltului;	
	- salturi pe piciorul stâng (drept) cu spatele înainte (trunchiul aplecat, piciorul de balans întins înapoi);	
	- aceeaşi, însă cu executarea balansării cu piciorul de balans;	
	- imitări ale saltului cu şi fără greutate.	
	3. Instruirea tehnicii aruncării greutății din elan (cu salt) în întregime:	
	- imitarea aruncării greutății din elan, fără obiect;	
	- aruncări ale obiectelor mai uşoare din afara cercului;	
	- aruncarea greutății la rezultat din cercul de elan.	
	4. Perfecționarea tehnicii aruncării greutății:	
	- executarea diferitelor exerciții speciale şi la trenajoare pentru perfecționarea unor faze şi elemente ale tehnicii aruncării;	
	- aruncarea greutății mai grele pentru majorarea eficienței multilaterale a deprinderilor de lansare;	
	- aruncări la rezultat şi la tehnică.	
	Tema 7 (8 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării suliței”**	
Studentul va fi capabil să: - cunoască metodologia instruirii tehnicii; - demonstreze corect tehnica aruncării suliței,	***Subteme:***	Test d
	1. Instruirea prizei corecte a suliței şi a aruncărilor diferitelor obiecte printr-o mişcare de „azvârlire”:	
	- demonstrarea şi probarea diferitelor variante de priză a suliței;	

să depisteze greşelile şi să le corecteze; - îndeplinească normativul practic stabilit.	- aruncări ale suliței cu priză cu o mână sau ambele din diferite poziții inițiale;	o c i m o l o g i c
	- aruncări ale mingilor, grenadei, pietrelor din poziția cu brațul aruncător întins înapoi;	
	- aruncarea suliței din poziția stând cu fața pe direcţia aruncări, cu o mână, înainte - în jos;	
	- aceeaşi, dar într-o țintă orizontală sau / şi verticală.	
	2. Instruirea fazei efortului final:	
	- aruncări ale diferitelor obiecte din poziția stând cu fața pe direcția aruncării după întoarcerea preventivă a centurii scapulare spre dreapta / stânga;	
	- aceeaşi, însă din poziția stând lateral cu umărul stâng / drept;	
	- aceeaşi, însă cu imitarea punerii piciorului stâng / drept pe sol.	
	3. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la aruncarea suliței:	E v a l u a r e
	- imitarea pasului încrucişat;	
	- imitarea şi aruncarea suliței după pasul încrucişat;	
	- aruncarea suliței din elan cu brațul aruncător întins în urmă.	
	4. Instruirea tehnicii elanului şi ducerii suliței în urmă:	P r a c t i c ă
	- alergare uniformă şi accelerată cu sulița în brațul aruncător deasupra umărului (50-60m);	
	- ducerea suliței în urmă din stând pe loc; din mers şi din alergare lentă;	
	- aceeaşi din accelerare.	
	5. Instruirea tehnicii aruncării din elan complet:	
	- aruncări ale diferitelor obiecte din elan scurt (2,4,6 paşi);	
	- aruncări din elan accelerat;	
	- aruncări la rezultat din elan complet.	

ANUL III, SEMESTRUL V

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Disciplina „MITPRSA - II” reprezintă una dintre disciplinele de bază ale pregătirii unui specialist în domeniul atletismului şi constă în continuarea cursului de „MITPRSA - I”, început în semestrul IV al anului II universitar.

Cursul „MITPRSA - II” cuprinde 90 de ore, dintre care 60 de ore metodico-practice şi 30 de ore de cursuri teoretice şi de seminare.

Studenții vor studia în continuare metodica instruirii probelor atletice, care n-au fost analizate în semestrul precedent.

La orele teoretice studenții vor studia aspectele metodico-teoretice ale instruirii probelor atletice, vor face cunoştință cu arsenalul de mijloace folosit în procesul instruirii şi la lichidarea greşelilor apărute şi, de asemenea, vor însuşi procedeele metodice de dezvoltare a capacităților motrice specifice, necesare atleților ce practică diferite probe.

La orele practico-metodice se vor aplica în practică cunoştințele ce țin de instruirea probelor atletice.

Cursul practico-metodic la disciplina „MITPRSA - II” va include următoarele probe:

1. Probele de alergări cu garduri şi obstacole:
   - alergările de garduri de 100 şi 110m;
   - alergările de garduri de 400m;
   - alergările cu obstacole (steaplechase).
2. Probele de sărituri verticale:
   - săritura în înălțime prin procedeul „Fosbury-flop”;
   - săritura cu prăjina.
3. Probele de alergări de rezistență:
   - alergările pe pistă;
   - alergările pe teren variat (şosea, cros, în munți).
4. Probele de aruncări lungi:
   - aruncarea discului;

- aruncarea ciocanului.

La sfârşitul semestrului, fiecare student va însuşi metodica de instruire a probelor atletice nominalizate mai sus, va cunoaşte tehnica probelor date, greşelile frecvente apărute şi metodica lichidării lor.

La sfârşitul semestrului, studenții, de asemenea, vor susține normele de control la pregătirea fizică şi tehnică la probele studiate (Tabelul 3).

Tabelul 1

Dis6tribuirea orelor la modulul „MITPRSA -II”

Anul de studii	**Semestrul V**		**Total anual (ore)**
	Nr. săptămâni	**Nr. de ore**	
III	15	90/90	90/90 (180)

PLANUL ŞI PROGRAMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT LA DISCIPLINA „MITPRSA - II”

Cursul de „MITPRSA - II” prevede însuşirea de către studenți a bazelor teoretico-metodice ale predării tehnicii probelor atletice, formarea priceperilor şi deprinderilor practice de organizare şi desfăşurare a diferitelor tipuri de lecții şi cunoaşterea principiilor metodice de instruire a probelor atletice.

Tabelul 2

Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „MITPRSA -II”

Nr. crt.	**Forme de organizare a instruirii**	**Anul de învățământ**	**Semestrul**
		III	**V**
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	50	
3	Lecții de seminar (ore)	10	
	Total (ore)	**90**	

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționale Conținuturi didactice	Evaluarea
1.2. Formarea capacităților profesional-pedagogice; aplicarea cunoştințelor în practică. Studentul va fi capabil să: - cunoască metodica instruirii probelor atletice de alergări, sărituri şi aruncării, respectând principiile didactice; - cunoască metodica corectării greşelilor, selectând mijloacele generale şi specifice corespunzătoare.	**Cursuri teoretice – 30 ore** **Tema 1 (8 ore)** **„Selectarea şi sistematizarea mijloacelor şi metodelor de bază folosite la instruirea tehnicii probelor atletice”.** Mijloacele de instruire cu caracter general. Mijloacele de instruire cu caracter special. Cerințele de selectare a mijloacelor cu caracter special. Regulile metodice de îndeplinire a exercițiilor speciale. Metodele de instruire de bază folosite la instruirea probelor de aruncări lungi. Metodele de instruire folosite la instruirea probelor de alergări cu obstacole şi garduri. Exercițiile pregătirii de alergare. **Tema 2 (6 ore)** **„Principiile didactice de instruire”** Obiectivele instruirii exercițiilor atletice. Însuşirea bazelor tehnicii exercițiilor atletice şi a exercițiilor speciale. Stabilitatea tehnicii în condiții variative de executare a mişcărilor. Principiile didactice de instruire şi regulile pedagogice. Principiul conştientizării şi spiritului activ. Principiul intuitivității şi aplicarea lui în practică în procesul instruirii tehnicii probelor complicate. Principiul accesibilității şi individualizării – unul din principiile – cheie de instruire. Principiul caracterului sistematic al instruirii. Principiul creşterii treptate a exigențelor. Principiul trăiniciei – repetarea multiplă şi dozarea optimă – calea de bază spre succes.	Test docimologic

	Tema 3 (8 ore) **„Metodica instruirii probelor de forță-viteză ale atletismului”**	
	Metodica instruirii probelor de sărituri verticale ale atletismului. Specificul instruirii probei de săritură cu prăjina. Importanța exercițiilor acrobatice folosite la instruirea fazelor tehnicii. Importanța exercițiilor executate la aparatele de gimnastică. Exercițiile de imitare. Metodica instruirii probei de aruncare a discului şi ciocanului. Succesivitatea instruirii fazelor tehnicii. Veriga de bază a tehnicii. Nivelul de pregătire fizică – suportul de bază al instruirii eficiente a tehnicii.	
	Tema 4 (8 ore) **„Metodica de instruire a probelor de rezistență ale atletismului”**	
	Rolul alergării pe teren variat în formarea unei tehnici de alergare economă şi eficientă. Specificul instruirii tehnicii alergărilor de rezistență desfăşurate pe pistă şi pe teren variat. Instruirea în grup – metodă eficientă de formare a unei tehnicii eficiente de alergare ș i a spirutuluindevechipă. Factorul „oboseala” în procesul instruirii tehnicii.	
Studentul va fi capabil să: - explice metodele şi mijloacele folosite la instruire; - cunoască metodica şi principiile instruirii tehnicii.	**Lecții de seminar – 10 ore** **Tema 1 (2 ore)** **„Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de forță-viteză ale atletismului”** Succesivitatea instruirii fazelor probelor de sărituri şi aruncări. Exercițiile pregătitoare, introductive şi speciale şi rolul lor în procesul instruirii diferitelor faze ale tehnicii. Efortul final şi bătaia – faze de bază ale tehnicii aruncărilor şi săriturilor atletice. Exercițiile de imitare şi acrobatice. Greşelile frecvente ce apar în procesul instruirii tehnicii. Cauzele apariției lor şi metodele de corecție.	

	Tema 2 (4 ore) **„Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de rezistență ale atletismului”**	
Studentul va fi capabil să: - cunoască mijloacele şi metodele de instruire a tehnicii; - cunoască metodica instruirii tehnicii, greşelile şi corectarea lor în procesul instruirii, folosind o gamă variată de exerciții.	Specificul instruirii tehnicii probelor cu caracter de rezistență. Mijloace, metode şi principii de instruire. Oboseala şi eficacitatea instruirii probelor de rezistență. Stabilitatea tehnicii probelor de rezistență în condiții variative de executare a lor. Pregătirea moral-volitivă şi economicitatea tehnicii. Procedeele metodice de organizare a elevilor (sportivilor) la lecție în procesul instruirii tehnicii probelor de rezistență ale atletismului. Specificul corectării greşelilor tehnice şi rolul ESAA în aceasta.	
	Tema 3 (2 ore) **„Exerciții şi jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice şi instruirea probelor atletice la copii de diferite vârste”**	
Studentul va fi capabil să: - selecteze şi să folosească la lecții diferite mijloace (exerciții, jocuri de mişcare, sportive) pentru instruirea şi perfecționarea tehnicii probelor atletice; - cunoască metodica organizării şi desfăşurării jocurilor de mişcare la orele de atletism.	Accesibilitatea exercițiilor atletice din punctul de vedere al vârstei copilului. Principiul combinării exercițiilor atletice cu jocurile de mişcare (dinamice) şi cele sportive în procesul instruirii tehnicii. Jocuri de mişcare folosite la instruirea tehnicii exercițiilor atletice la copii de diferite vârste. Exerciții şi jocuri de mişcare folosite la dezvoltarea diferitelor calități motrice necesare atleților specializați în diferite probe atletice. Jocurile sportive şi folosirea lor la orele de atletism, ca un mijloc de pregătire fizică şi tehnică. **Tema 4 (2 ore)** **„Principiile didactice de instruire şi respectarea lor în procesul instruirii probelor atletice”**	

Studentul va fi capabil să: - cunoască cele şase principii (reguli) de bază ale instruirii;	Principiile didactice – reguli de bază ale instruiri în sport. Principiul conştientizării şi spiritului activ şi rolul lui în reuşita instruirii. Demonstrarea „pe viu”- esența principiului intuitivității. Caracterul individual al instruirii, folosirea lui în procesul instruirii probelor tehnice complicate.	
	Caracterul sistematic al instruirii şi creşterea treptată a exigențelor. Repetarea multiplă – esența principiului trăiniciei.	
	Cursuri practico-metodice – 50 ore	
1.2. Formarea cunoştințelor metodice şi a aptitudinilor practice; educarea capacităților motrice necesare atleților. Studentul va fi capabil să: - demonstreze corect exercițiile fundamentale şi speciale folosite în instruirea tehnicii probei de săritură; - evidențieze greşelile din tehnică şi să le corecteze; - îndeplinească normele de pregătire fizică şi tehnică.	**Tema 1 (14 ore)** **„Metodica instruirii tehnicii săriturii în înălțime prin procedeul „Fosbury-flop””**	Test docimologic Evaluare Practică
	Subteme:	
	1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în înălțime din elan prin procedeul „Fosbury-flop”	
	- demonstrarea tehnicii;	
	- vizionarea materialelor video;	
	- lămurirea celor mai importante faze ale tehnicii;	
	- greşelile tipice apărute în tehnică.	
	2. Instruirea tehnicii alergării pe o curbă în condițiile influenței forței centrifuge:	
	- alergare pe un cerc cu raza de 15-12m şi micşorarea treptată a acesteia până la 10-8m;	
	- alergare accelerată liberă pe linie dreaptă cu trecere la alergare pe o linie curbă, pe ultimii 3-5 paşi de alergare;	
	- aceeaşi, cu creşterea progresivă a vitezei de alergare pe ultimii 3-5 paşi pe linie curbă.	
	3. Instruirea tehnicii bătăii executate pe o linie curbă:	
	- imitarea punerii piciorului de bătaie pe sprijin cu şi fără mişcarea brațelor din stând pe loc;	
	- aceeaşi, însă în deplasare pe o linie curbă (cerc) la pas şi în alergare lentă;	

	- efectuarea bătăii pe cerc cu atingerea unor obiecte suspendate;	
	- executară bătăii după o alergare pe o linie curbă lângă ştachetă;	
	- aceeaşi, însă imitând „intrarea” spre ştachetă.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii peste ştachetă:	
	- imitarea tehnicii trecerii peste ştachetă. Executarea „podețului” din stând pe saltele;	
	- luarea poziției trecerii peste ştachetă deasupra caprei de gimnastică;	
	- executarea bătăii cu ambele picioare, din stând cu spatele spre ştachetă, şi trecerea ştachetei;	
	- aceeaşi, însă executând bătaia de pe podețul de gimnastică;	
	- executarea săriturii din 3-5 paşi de elan.	
	5. Perfecționarea elementelor tehnicii săriturii în procesul săriturii integrale:	
	- sărituri peste ştachetă din elan scurt şi complet;	
	- sărituri peste garduri amplasate pe cerc;	
	- sărituri în condiții de concurs.	
	Tema 2 (6 ore) **„Familiarizarea cu tehnica săriturii cu prăjina”**	
Studentul va fi capabil să: - demonstreze exercițiile pregătitoare şi speciale folosite la instruirea tehnicii; - corecteze greşelile din tehnica săriturii; - demonstreze tehnica săriturii cu prăjina.	***Subteme:***	
	1. Familiarizarea cu tehnica săriturii:	
	- demonstrarea tehnicii;	
	- lămurirea detaliilor tehnicii săriturii cu prăjina.	
	2. Instruirea tehnicii alergării pe elan cu prăjina în mâini:	
	- săritura înainte – sus după bătaie cu atârnare la bara fixă;	
	- din atârnat la bara fixă, piciorul de balans îndoit înainte – sus, executarea ridicării prin răsturnare;	
	- alergare ritmică pe elan de 5,7 ș i 9 paşi;	
	- alergare accelerată cu prăjina în mâini pe segmente de 40-50m;	

	- alergare 20m cu prăjina din elan prealabil la timp.	
	3. Instruirea „intrării” şi „atârnării” pe prăjină:	
	- atârnarea pe otgon, mâna dreaptă sus, întinsă, iar cea stângă la 20-30cm mai jos;	
	- aceeaşi din 2-3 paşi de elan;	
	- înfigerea prăjinii în ladă cu atârnare pe ea, cu ajutorul partenerului;	
	- imitarea bătăii din stând pe loc;	
	- aceeaşi din 2 paşi de elan, mâinile alunecând pe prăjină;	
	- diferite sărituri de pe o rampă.	
	4. Instruirea ridicării trunchiului prin balansare şi întoarcerii:	
	- balansări din atârnat la diferite aparate de gimnastică;	
	- răsturnarea din atârnat pe otgon sau prăjina fixată;	
	- aceeaşi, însă dintr-o săritură prealabilă;	
	- din elan de 4-6 paşi, luarea poziției „atârnat” pe prăjină cu priza joasă;	
	- punerea prăjinii în ladă, efectuarea bătăii cu stângul şi balansarea cu dreptul, tragerea în brațe şi efectuarea întoarcerii spre stânga cu trecere în sprijin;	
	- săritura în lungime cu întoarcere;	
	5. Instruirea fazei trecerii peste ştachetă:	
	- din stând pe mâini, coborârea bruscă a picioarelor şi împingerea cu brațele;	
	- aceeaşi cu o săritură prealabilă pe mâini;	
	- aceeaşi cu împingerea cu brațele şi coborârea picioarelor prin arcuire peste ştachetă sau gard;	
	- efectuarea rostogolirii înapoi cu trecerea în poziția stând pe mâini prin dezdoire;	
	- sărituri peste ştachetă cu trecere prin arcuire, distanța de la ladă 100 – 150cm, apoi se va micşora.	
	Tema 3 (6 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de garduri 100, 110 şi 400m”**	

Studentul va fi capabil să: - demonstreze şi să selecteze corect mijloacele generale şi specifice de instruire; - îndeplinească normativele practice şi să demonstreze corect tehnica alergării.	***Subteme:***	Test docimologic Evaluare Practică
	1. Familiarizarea cu tehnica alergărilor de garduri:	
	- demonstrarea tehnicii de către un alergător specializat în această probă;	
	- demonstrarea materialelor intuitive.	
	2. Instruirea tehnicii trecerii peste gard:	
	- trecerea piciorului de balans peste gard şi punerea lui pe sprijin prin imitare, din stând la o distanță de 30-40cm de acesta:	
	- trecerea peste 4-5 garduri amplasate la o distanță de 2-3m prin mers şi alergare cu genunchii sus;	
	- imitarea trecerii piciorului de balans şi de bătaie peste gard la sprijin.	
	3. Instruirea ritmului alergării cu garduri:	
	- alergare în 3 paşi cu gardurile apropiate;	
	- alergare cu ritm de 5,7,10,12 paşi între garduri pentru alergătorii de 400m;	
	- din elan de 6-7 paşi, trecerea peste 4-5 garduri mai joase decât înălțimea regulamentară, distanța dintre ele se va determina individual;	
	- alergare din elan de 7-9 paşi peste 3-5 garduri în 3 paşi, amplasate regulamentar.	
	4. Instruirea startului de jos:	
	- alergare din start din picioare peste 2-3 garduri;	
	- alergare din blocstarturi, din 7-9 paşi de elan, peste 2-3 garduri amplasate mai aproape, apoi regulamentar;	
	- alergare din blocstarturi din 21-24 de paşi (pentru 400m) peste 2-3 garduri amplasate mai aproape, apoi regulamentar (35m).	
	5. Perfecționarea tehnicii alergării de garduri:	
	- alergări din blocstarturi peste 2-4 garduri amplasate regulamentar;	
	- alergare din elan de 18-12m peste 5-6 garduri, în 3 paşi, pentru instruirea unui ritm mai rapid;	

	- alergări peste 7-12 garduri amplasate mai aproape sau mai joase, apoi instalate regulamentar.	
	Tema 4 (4 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergării cu obstacole (steeplechase)”**	
Studentul va fi capabil să: - demonstreze corect tehnica alergării şi să selecteze exercițiile pregătitoare şi speciale folosite la instruire; - cunoască metodica instruirii şi să poată corecta greşelile apărute; - îndeplinească normativul practic.	***Subteme:***	
	1. Instruirea tehnicii alergării corecte pe plat:	
	- ESAA;	
	- alergări pe segmente cu lungimi diferite;	
	- alergare în tempo variat.	
	2. Instruirea tehnicii trecerii peste groapa cu apă:	
	- demonstrarea tehnicii trecerii gropii, folosind cele două procedee: „prin calcare” şi prin „pas de gard”	
	- trecerea unui obstacol prin călcare;	
	- trecerea unui obstacol prin călcare cu săritura ulterioară în pas;	
	- trecerea obstacolului şi a gropii fără apă;	
	- trecerea obstacolului şi a gropii regulamentare	
	3. Instruirea tehnicii trecerii obstacolului prin procedeul „pasul de gard”:	
	- trecerea peste garduri joase, apoi regulamentare (76,2 – 91,4cm)	
	- trecerea peste un obstacol, apoi mai multe, prin pasul de gard;	
	4. Perfecționarea tehnicii alergării şi trecerii obstacolelor şi gropii cu apă:	
	- alergări pe diferite segmente cu trecerea obstacolelor şi a gropii cu apă pe cerc;	
	- alergare cu viteză ridicată peste 2-3 obstacole într-un anumit număr de paşi.	
	Tema 5 (6 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării discului”**	Test
Studentul va fi capabil să: - demonstreze corect tehnica aruncării din elan	***Subteme:***	
	1. Familiarizarea cu tehnica aruncării discului;	d

şi să îndeplinească normele de control; - cunoască metodica instruirii tehnicii; - selecteze corect exercițiile şi să corecteze greşelile.	- demonstrarea tehnicii;	ocimologic
	- facerea cunoştinței cu obiectul de aruncare, locurile de desfăşurare a concursului şi regulile de concurs.	
	2. Instruirea prizei corecte a discului şi eliberării lui:	
	- demonstrarea şi verificarea prizei corecte a discului;	
	- imitarea balansărilor cu discul şi imitarea eliberării lui;	
	- eliberarea discului, după câteva mişcări de balansare prealabile, cu rotirea lui corectă;	
	- eliberarea discului, după balansări prealabile, pe verticală;	Evaluare Practică
	- eliberarea discului înainte – sus, paralel cu solul, după câteva balansări prealabile.	
	3. Instruirea fazei efortului final:	
	- eliberarea discului din p.i. stând lateral față de direcția de aruncare;	
	- eliberarea discului din poziția stând cu spatele spre direcția aruncării;	
	- imitarea efortului final fără obiect, cu obiecte mai uşoare şi cu discul regulamentar.	
	4. Instruirea piruetei în corelație cu efortul final, luând în considerare particularitățile individuale:	
	- imitarea piruetelor (întoarcerilor) succesive prin păşire, cu şi fără balansare prealabilă;	
	- imitarea piruetei în întregime;	
	- executarea piruetei din stând cu fața pe direcția aruncării, piciorul stând (drept) înainte;	
	- aceeaşi, din poziția stând lateral;	
	- aceeaşi, din poziția stând cu spatele:	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării discului:	
	- exerciții de imitare pentru perfecționarea tehnicii;	
	- aruncări ale discului de diferite greutăți la tehnică şi rezultat;	
	- verificări şi concursuri.	

	Tema 6 (4 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării ciocanului”**	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - demonstreze corect tehnica şi să selecteze corect mijloacele de instruire, dozând corect efortul şi corectând greşelile; - cunoască succesiunea metodică a instruirii tehnicii.	***Subteme:***	
	1.Instruirea prizei ciocanului şi a piruetelor:	
	- îndeplinirea piruetelor la 3, apoi la 2 timpi;	
	- îndeplinirea integrală a 2-3 piruete în întregime cu viteză scăzută, apoi accelerate, fără obiect;	
	- îndeplinirea a câtorva piruete cu ciocanul într-o mână, brațele lateral;	
	- piruete cu axa de la halteră în spate sau în mâini;	
	- piruete multiple la 360°, brațele lateral.	
	2. Instruirea tehnicii efortului final:	Evaluare Practică
	- imitarea aruncării cu mingea medicinală;	
	- aruncarea mingii medicinale (greutății sau a unui sac cu nisip) peste umărul stâng (drept) în urmă - înainte-sus;	
	- „smulgerea” unei greutăți de 16-24-32kg cu ducerea ei în stânga (dreapta) – sus, cu întoarcere ulterioară spre stânga (dreapta) la 180°;	
	- aruncarea greutăților de 6 şi 7,260kg peste umărul stâng (drept) în urmă, în țintă.	
	3. Instruirea rotărilor preliminare şi piruetelor în întregime, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:	
	- rotări ale mingii medicinale cu mâner sau a ciocanului de 4-6kg, cu o mână sau alta;	
	- aceeaşi, însă cu ambele mâini;	
	- corelarea a 2-3 rotări preliminare cu piruetele;	
	- aruncări din cerc în sectorul de 34,92°	
	4. Perfecționarea tehnicii aruncării ciocanului din elan complet (3-4 piruete):	
	- probarea diferitelor variante de aruncare;	
	- aruncări folosind variantele contemporane de aruncare.	
	Tema 7 (10 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de rezistență”**	Te

Studentul va fi capabil să: - selecteze şi să demonstreze corect exercițiile pregătitoare şi speciale folosite în procesul instruirii tehnicii; - demonstreze corect tehnica alergărilor de rezistență.	***Subteme:***	st docimologic Evaluare Practică
	1. Instruirea tehnicii alergării pe linie dreaptă şi pe turnantă:	
	- mers şi alergare lentă pe linie dreaptă, trunchiul drept şi brațele îndoite în articulațiile coatelor;	
	- alergare lentă cu aşezarea labei piciorului pe o linie;	
	- alergare accelerată, efectuând bătaia completă (dezdoirea piciorului de bătaie va fi completă);	
	- sărituri în pas cu dezdoirea completă a piciorului de impulsie;	
	- alergare pe cerc cu raza de 20-30m;	
	- alergare cu intrarea în turnantă;	
	- alergare pe turnantă, pe culoarele 3-2-1, cu viteză mare;	
	- alergare accelerată pe segmentul „ieşirii” din turnantă:	
	2. Instruirea startului şi finişării:	
	- îndeplinirea comenzilor de start cu luarea pozițiilor corespunzătoare;	
	- alergare din start din picioare după comanda prealabilă „Gata!”;	
	- aceeaşi, însă fără comanda „Gata!”;	
	- alergare din start din picioare pe turnantă individual şi în grup (50-100m);	
	- alergare accelerată pe linia dreaptă de finiş;	
	- alergare în pluton, pe linie dreaptă şi pe turnantă cu tempo variat.	
	3. Perfecționarea tehnicii alergării, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:	
	- alergare din start pe linie dreaptă şi pe turnantă în pluton, pe segmente de 300-800 m, cu accelerare de finiş la sfârşitul distanței;	
	- alergare cu tempo variat pe distanțe diferite;	
	- alergare pe teren variat cu modificarea tehnicii de alergare în dependență de configurația acestuia;	
	- alergări de control.	

ANUL III, SEMESTRUL V

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Modulul „OAATMC” are scopul de a consolida şi ridica nivelul pregătirii profesionale a studenților prin prisma înarmării acestora cu cunoştințe, priceperi şi deprinderi de organizare şi desfăşurare a concursurilor de atletism.

Dat fiind faptul că regulamentul competițiilor de atletism se modifică din doi în doi ani, la elaborarea programei s-au luat în considerare cele mai recente completări şi modificări aprobate de AIFA la ultimul congres al acesteia.

Disciplina „OAATMC” este orientată, în primul rând, spre creşterea competențelor profesionale ale viitorilor specialişti în domeniul atletismului referitoare la organizarea şi desfăşurarea concursurilor şi, de asemenea, spre cunoaşterea bazei tehnico-materiale a probei date şi a instrumentariului de arbitraj, care se modifică, devenind tot mai complex.

Disciplina „OAATMC”, conform planului de studii, prevede un volum de 90 de ore, dintre care 30 de ore – cursuri teoretice şi 60 de ore – practico-metodice, pentru a asigura o legătură dintre pregătirea teoretică şi practica de arbitraj.

La cursurile teoretice se vor preda cunoştințele despre baza tehnico-materială a atletismului, organizarea, desfăşurarea şi arbitrarea competițiilor de atletism.

La orele practico-metodice, studenții, în condiții de teren şi în cadrul concursurilor de atletism, vor aplica în practică cunoştințele obținute la orele de curs.

La seminare se vor aprofunda, verifica şi evalua cunoştințele la capitolele de bază ale cursului.

Lucrul independent este direcționat, în primul rând, spre analiza şi referarea izvoarelor literare suplimentare, studierea şi întocmirea diferitelor acte pentru desfăşurarea concursurilor (procese-verbale, oferte, regulamente, acte despre recorduri, programe de concurs, etc.), efectuarea observațiilor şi îndeplinirea temelor pentru acasă.

Evaluarea cunoştinţelor se va face pe parcurs (evaluarea curentă), notele căreia vor reprezenta 60% din nota finală, iar evaluarea finală se va face sub formă de examen oral, nota obţinută va avea o pondere de 40% în nota finală.

De asemenea, studenţii vor fi obligaţi să arbitreze cel puţin patru concursuri pe durata anului de studii, proces care va fi prelungit în continuare, la anul patru, pentru ca la sfârşitul studiilor (ciclului I) aceştia să obţină categoria a III-a de arbitru. E de dorit ca studentul să arbitreze diferite probe din atletism, îndeplinind şi funcţii diferite, pentru a se familiariza şi obţine competenţe practice de arbitraj la un număr cât mai mare de probe atletice.

Tabelul 1

Dis6tribuirea orelor la cursul de „OAATMC"

Anul de studii	Semestrul V		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
III		90/90	90/90 (180)

Anul III, semestrul V

PROGRAMĂ

Cursuri teoretice

1. „Terenuri, instalaţii şi materiale de atletism. Stadionul şi sala de atletism" (8 ore)

Terenuri şi instalaţii. Noţiuni generale. Materialele de atletism. Instalaţii şi materiale pentru alergări. Pista de alergări. Culoarele de alergare. Pista de alergări în linie dreaptă. Pista de alergări pe teren acoperit. Învelişuri sintetice. Instalaţii şi materiale pentru sărituri. Terenul pentru săriturile orizontale. Pragul de bătaie. Scândura (indicatorul) cu plastilină. Zona de aterizare. Zone de siguranţă. Terenul pentru săritura în înălţime. Pista de elan. Zona de aterizare (saltelele). Săritura cu prăjina. Materiale şi instalaţii pentru aruncări. Terenurile de aruncare pentru aruncările din cerc şi de pe pistă. Zonele de aterizare a obiectelor (sectoarele). Sectorul de aruncare a greutăţii în sală. Obiectele de aruncare. Construcţie,

standarde. Plasele de siguranţă (cuştile). Construcția şi forma cuştilor. Greutatea pentru aruncarea în sală. Sala de atletism. Construcție, standarde.

2. „Arbitrarea concursurilor de atletism. oficialii"(2 ore)

Federația națională de atletism. Asociația internațională (AIFA) şi continentală (AEA) europeană de atletism. Concursurile oficiale de atletism sub egida AIFA.

Oficialii internaționali ai concursurilor de atletism. Delegatul (ții) tehnic (i). Delegatul pentru organizare. Delegatul medical. Delegat pentru controlul antidoping. Oficiali tehnici internaționali (OTI). Oficiali tehnici continentali (OTC). Judecător internațional de marş. Judecător internațional pentru fotografie de sosire. Juriul de apel. Starter internațional. Măsurător internațional al traseului. Oficialii competiției. Director de competiție. Director (manager) de reuniune (arbitrul principal). Managerul tehnic. Manager pentru prezentarea competiției. Colegiul de arbitri. Referi şi arbitrii superiori.

3. „Arbitrarea concursurilor de atletism. Reguli tehnice – probe de alergări" (4 ore)

Măsurarea pistei de alergări. Distanțele oficiale de alergări. Plecarea (startul). Brigada de arbitri la start. Obligațiile şi drepturile lor. Falstartul. Descalificare. Arbitrii pe parcurs. Alergarea în pluton şi pe culoare separate. Obstrucția. Alergarea de ştafetă. Zone de predare – primire a bățului de ştafetă. Părăsirea zonelor şi culoarelor. Alergările de garduri şi cu obstacole. Doborârea gardurilor. Groapa cu apă. Alergările în afara stadionului. Marşul sportiv. Arbitrii (pe stil) la marş. Tabloul cu avertizări. Numărătorii de ture. Cronometrarea manuală, electronică. Înregistrarea video. Egalități şi departajări. Calificări din serii.

4. „Arbitrarea concursurilor de atletism. Reguli tehnice – probe de sărituri"

Încălzirea pe terenul de competiție. Încercări. Timpi autorizații. Egalități. Măsurători. Săriturile orizontale. Pista de elan. Viteza vântului. Pragul de bătaie.

Încercare nereuşită. Egalităţi – departajări. Săriturile verticale. Pista de elan şi zonele de aterizare. Încercări, măsurători. Încercarea nereuşită. Ordinea ridicării ştachetei. Brigăzi de arbitri. Deplasarea stâlpilor la săritura cu prăjina. Linia „zero”. Procedee de săritură interzise. Ordinea intrării în concurs. Înscrieri simultane şi schimbarea ordinii executării încercărilor.

5. „Arbitrarea concursurilor de atletism. Reguli tehnice-probe de aruncări” (4 ore)

Obiecte oficiale de aruncări.Folosirea obiectelor proprii. Protecția personală-folosirea mănuşilor, bandajului şi a diferitelor substanțe pentru a consolida priza. Cercurile de aruncări şi pista de elan la aruncarea suliței. Sectorul de aruncare (zona de aterizare) – suprafețe în aer liber şi sală. Cuştile (plasele) de protecție. Competiția. Încercări. Stiluri de aruncare neregulamentare. Măsurători. Timpi autorizați.

6. „Specificul arbitrării probelor combinate” (2 ore)

Felurile poliatlonelor atletice pentru diferite categorii de vârstă sau sexe. Specificul formării grupelor de sportivi şi a curselor de alergări în dependență de rezultatele obținute în probele precedente. Modalitatea cronometrării manuale. Descalificarea în probele de alergări. Încercări şi ridicări ale ştachetei. Determinarea învingătorului. Egalități şi departajări. Neparticiparea la una dintre probe – consecințe.

7. „Specificul arbitrării concursurilor de sală” (2 ore)

Stadionul acoperit (sala) acreditat pentru concursuri oficiale. Încălțămintea pentru sală. Alergări de garduri. Distanțe. Alergări de ştafetă. Specificul repartizării echipelor pe culoare. Zonele de elan. Construcția acestora. Zone de elan nestandarde. Greutatea pentru sală acoperită cu plastic sau cauciuc. Probele combinate în sală. Probele combinate desfăşurate într-o zi şi în două zile (heptatlonul).

8. „Organizarea şi desfăşurarea concursurilor atletice” (4 ore)

Organizarea şi desfăşurarea campionatelor naționale. Rolul FAM în organizarea şi desfăşurarea reuniunilor de atletism. Surse financiare – AIFA, AEA, AS a RM, sponsorizări. Calendarul anual al concursurilor. Devizul de cheltuieli. Regulamentul concursurilor naționale. Colegiul de arbitri.

Lecții practico-metodice – 60 ore

1. „Locul, inventarul şi utilajul probelor de alergări” (2 ore)

Pista de alergări în aer liber şi sală. Piste drepte şi piste în circuit închis. Măsurarea pistelor de alergări. Amenajarea traseelor de alergări în afara stadionului (parcuri, şosea). Măsurarea distanțelor cu bicicleta cu roata calibrată. Blocstarturile, indicatoarele de start, indicatoarele de ture (contorul), indicatoarele de rezultate tehnice (mecanice sau electronice). Gardurile şi obstacolele - construcții, standarde. Bastonaşul (bățul) de ştafetă. Folosirea conurilor sau fanioanelor pentru delimitarea pistei de alergări.

2. „Locurile, inventarul şi utilajul probelor de sărituri” (2 ore)

Terenul pentru săritura în lungime şi triplusalt. Construcția pragului de bătaie. Construcția scândurii (indicatorului) cu plastilină. Montarea, demontarea acestora. Groapa cu nisip. Standarde. Groapa de dimensiuni neregulamentare. Delimitarea provizorie a acesteia. Indicatoarele liniei de bătaie.

Săriturile verticale. Zona de elan şi de aterizare. Lada de sprijin a prăjinii. Ştachetele. Construcția acestora. Zonele de aterizare (saltelele). Dimensiuni, grosime. Linia „zero” la prăjină şi linia marcată între stâlpi şi de o parte şi de alta a acestora la înălțime.

3. „Locurile, inventarul şi utilajul probelor de aruncări” (2 ore)

Zonele de elan şi de recepție (aterizare) a obiectelor. Zone de elan sub formă de cerc şi pistă (suliță). Delimitarea zonelor de aterizare a obiectelor. Construcția (amenajarea) sectorului de 34,92° şi 29°. Plasele de protecție. Opritoarea

(segmentul) la aruncarea greutății. Obiectele de aruncare. Standarde. Greutatea acoperită cu plastic sau cauciuc.

4. „Terenul acoperit de atletism (sala)” (2 ore)

Pista de alergare în linie dreaptă. Culoarele, în număr de 6 sau 8 vor avea o lățime de 122–125 cm. Pista circulară cu 4 sau 6 culoare cu lățimea de 90–110 cm. Locurile de start şi finiş. Zonele de siguranță de cel puțin 3 şi 10 – 15 m, corespunzător. Marcarea turnantelor cu conuri sau fanioane. Construcția gardului de protecție la aruncarea greutății în sală. Încălțămintea (cuiele) pentru sală.

5. „Arbitrii probelor de alergări. Funcțiile, obligațiile şi drepturile lor” (10 ore)

Referi pentru alergări. Obligațiile şi drepturile lui. Arbitrul superior (şef) al probelor de alergări. Rolul lui în coordonarea activității arbitrilor la probele de alergări. Starterul şi starterii de rechemare. Decizia de descalificare. Arbitrii pe parcurs. Funcțiile lor. Cronometrorii şi arbitrii la fotografia de sosire. Numărătorii de ture . Ajutorii de starter. Secretarul pentru alergări. Arbitrul cu ordinea (intendentul) şi crainicul competiției. Responsabilul cu anemometrul. Amplasarea lui. Măsurători ale vitezei vântului în probele de 100-110 m/g şi 200 m plat.

6. „Arbitrii probelor de starturi. Funcțiile, obligațiile şi drepturile lor” (8 ore)

Referi pentru sărituri. Rolul lui în dirijarea activității brigăzilor de arbitri ale probelor de sărituri orizontale şi verticale. Componența brigăzii de arbitri la sărituri – 6 -9 arbitri. Obligațiile arbitrului superior (şef), arbitrilor ce ridică ştacheta, secretarului, arbitrului responsabil de tabloul de informație, arbitrului responsabil de ceasul ce indică timpul rezervat încercării, arbitrului de pe lângă sportivi, arbitrilor măsurători. Amplasarea arbitrilor în funcție de rolul lor în competiție.

7. „Arbitrii probelor de aruncări.

Funcțiile, obligațiile şi drepturile lor" (10 ore)

Componența brigăzii de arbitri la aruncări. Aruncarea greutății – 9 arbitri. Aruncarea discului, ciocanului şi suliței – 13-14 arbitri, fără arbitrul superior. Amplasarea arbitrilor în zona elanului şi în zona de aterizare. Completarea procesului -verbal de către secretarul competiției. Schimbarea ordinii îndeplinirii încercărilor după a 3-a şi a 5-a încercare. Rolul arbitrilor ce apreciază corectitudinea lansării obiectului şi aterizării acestuia în sector.

8. „Arbitrii de marş sportiv. Specificul activității acestora" (8 ore)

Completarea brigăzii de arbitri din rândul arbitrilor internaționali de marş. Subiectivismul în arbitrare. Arbitrul superior de marş şi adjuncții lui. Obligațiile şi drepturile lor. Arbitrul responsabil cu tabloul de avertizări. Arbitrii pe distanță (pe stil). Avertizare şi preîntâmpinare. Cartonaşul galben şi roşu. Decizie de descalificare. Contestarea deciziilor luate de arbitrul superior.

9. „Arbitrarea probelor combinate" (4 ore)

Specificul activității referi pe probe combinate. Specificul arbitrării unor probe aparte din cadrul poliatloanelor. Descalificarea poliatlonistului. Fixarea unui record mondial într-o probă aparte din cadrul poliatlonului. Odihna între probe şi durata odihnei între cele două zile de concurs. Cronometrarea manuală a probelor de alergări. Ordinea ridicării ştachetei şi timpii rezervați pentru îndeplinirea unei încercări. Tabelele de punctaj. Corectarea timpilor în dependență de sistemul de cronometrare. Măsurarea vitezei vântului în probele de sărituri şi alergări.

10. „Actele oficiale necesare pentru organizarea şi desfăşurarea unui concurs de atletism" (4 ore)

Calendarul anual al competițiilor de atletism. Elaborarea şi aprobarea acestuia. Coordonarea acestuia cu calendarul AIFA, AEA, etc. Regulamentul concursului. Elaborarea, aprobarea şi distribuirea acestuia organizațiilor (cluburilor, țărilor) participante. Afişa oficială a concursului. Procesele- verbale (foile de concurs) de

start şi cu rezultatele tehnice. Actul de omologare a unui record. Ofertele participanților la concurs. Actele de certificare a obiectelor personale de aruncat şi a prăjinilor folosite de sportivi. Darea de seamă a managerului concursului.

11. „Practica de arbitraj” (8 ore)

Studentul va participa activ la organizarea şi desfăşurarea concursurilor de atletism de diferit nivel, fiind implicat în arbitrarea diferitelor probe atletice şi îndeplinind diferite funcții. Va trebui, de asemenea, să întocmească diferite acte de concurs, conform rigorilor în vigoare. În special, se va pune accentul pe completarea proceselor-verbale cu rezultate tehnice în diferite probe atletice. Practica de arbitraj va continua şi la anul IV de studii, ca la sfârşitul acestuia să obțină categoria a III-a de arbitru.

ANUL III, SEMESTRUL VI
NOTĂ EXPLICATIVĂ

Disciplina ASRSA-I este una cu caracter interdisciplinar, bazându-se pe disciplinele ciclului biologic şi psihopedagogic, şi are menirea de a forma la viitorii specialişti în domeniul educației fizice şi sportului competențe profesionale în ceea ce priveşte organizarea şi desfăşurarea procesului de instruire şi antrenament în probele atletice.

Predarea materialului de studiu se va face sub formă de prelegeri, lecții de seminar şi practico-metodice. De asemenea, studentul este obligat de a studia individual, mai aprofundat, proba sa de specializare, va îndeplini temele pentru acasă, diferite lucrări metodice, proiecte ale şedințelor de antrenament şi sarcini practico-metodice.

La lecțiile teoretice, studenții se vor familiariza cu bazele antrenamentului sportiv atletic, programarea şi dirijarea pregătirii atleților de diferite specializări, metodica organizării şi desfăşurării şedințelor de antrenament în diferite grupe de

probe atletice şi cu diferite contingente de sportivi (femei, sportivi de diferite vârste şi diferite niveluri de pregătire).

La lecțiile de seminar se vor consolida, aprofunda şi verifica cunoştințele pe problemele de bază studiate în volumul prevăzut de programă.

La orele practico-metodice, organizate sub formă de şedințe de antrenament, studenții vor acumula competențe practico-metodice de organizare, planificare şi desfăşurare a lecțiilor de antrenament cu diferite contingente de atleți de specializări diferite.

În procesul practicii de antrenoriat, se vor forma competențe pedagogice de desfăşurare a şedințelor de antrenament cu copii de vârstă şi specializări diferite.

Activitatea individuală prevede studierea de către studenți a literaturii suplimentare, referarea acesteia în scopul pregătirii lucrării de curs şi a tezei de licență, studierea actelor normative ale şcolilor sportive, alcătuirea documentelor de lucru (planuri individuale, agende de antrenament, etc.), desfăşurarea diferitelor cercetări şi testări, conform tematicii tezei de curs şi de licență şi, de asemenea, participarea regulată la arbitrarea concursurilor de atletism la diferite probe.

Evaluarea se va face sub formă curentă, la lecțiile de seminar şi cele practico-metodice şi, de asemenea, se va aprecia nivelul pregătirii tehnico-fizice la probele atletice, conform normelor de apreciere a acestuia (tabelul 3).

Viitorul antrenor-profesor va trebui să cunoască la un nivel înalt structura şi conținutul activității profesional-pedagogice şi să fie apt de a rezolva obiectivele ce țin de organizarea, planificarea şi dirijarea procesului de pregătire în atletism.

Tabelul 1

Dis6tribuirea orelor la disciplina „ASRSA -I”

Anul de studii	**Semestrul V**		**Total anual (ore)**
	Nr. săptămâni	**Nr. de ore**	
III	15	60/60	60/60 (120)

Planul şi programa de învățământ la disciplina „ASRSA – I

Programa cursului de „ASRSA - I" are scopul de a forma la studenţi competențe practico-metodice în ceea ce priveşte organizarea, planificarea şi desfăşurarea şedințelor de antrenament atletice cu sportivi de vârstă, sex şi specializare diferită.

De asemenea, la orele teoretice, metodice şi în procesul practicii de antrenoriat, viitorii antrenori vor analiza documentele de activitate a şcolilor sportive, actele normative ale ministerului de resort, vor obține competențe în ceea ce priveşte întocmirea actelor de planificare, dirijare şi de control ale pregătirii sportive.

Tabelul 2

Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „ASRSA -I"

Nr. crt.	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	Semestrul
		III	VI
1	Cursuri teoretice (ore)	20	
2	Lecții practico-metodice (ore)	34	
3	Lecții de seminar (ore)	6	
	Total (ore)	**60**	

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționale / Conținuturi didactice	Evaluarea
Formarea competenț elor profesional-pedagogice de	**Cursuri teoretice – 20 ore**	
	Tema 1 (6 ore) **„Bazele antrenamentului sportiv atletic".**	T

organizare şi desfăşurare a şedințelor de antrenament atletice. Studentul va fi capabil să: - lămurească bazele antrenamentului sportiv atletic; - să cunoască conținutul pregătirii atletice.	Sistemul antrenamentului sportiv contemporan atletic: obiectivele pregătirii; principiile antrenamentului sportiv; felurile pregătirii atletului (pregătirea fizică generală şi specială, pregătirea tehnico-tactică, pregătirea moral-volitivă, psihologică şi teoretică); mijloacele de bază de pregătire (exercițiile fizice, antrenamentul autogen, exercițiile ideomotrice, condițiile climaterice). Formele de desfăşurare a lecțiilor (gimnastica de înviorare, şedința de antrenament, concursurile, şedințele suplimentare). Particularitățile procesului de antrenament, atletic: multitudinea probelor; stabilitatea tehnicii exercițiilor atletice; dependența în măsura diferită a rezultatului de tehnica exercițiului; planificarea, de obicei, biciclică a antrenamentului anual; durata diferită a pregătirii de iarnă şi vară către etapele de concurs.	est docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască structura şi conținutul pregătirii atleților de diferite specializări pe parcursul pregătirii multianuale; - să determine structura optimală a ciclurilor de pregătire în dependență de etapa antrenamentului anual.	**Tema 2 (6 ore)** **„Alcătuirea, conținutul şi planificarea antrenamentului multianual al atleților. Conținutul pregătirii în cicluri de durată diferită”** Structura pregătirii multianuale a atleților. Etapele de pregătire. Scopul şi obiectivele acestora. Etapa pregătirii prealabile – 9-11 ani. Instruirea unui spectru larg de priceperi şi deprinderi motrice. Educarea interesului față de activitatea sportivă. Etapa specializării	Test

	inițiale – 12-15 ani. Instruirea tehnicii probei atletice alese. Pregătirea fizică multilaterală. Conştientizarea mişcărilor. Etapa antrenamentului aprofundat – 16-18 ani. Perfecționarea tehnicii probei atletice de specializare. Creşterea volumului PFS şi acumularea experienței competiționale. Etapa perfecționării sportive – 19 ani şi mai în vârstă. Creşterea substanțială a intensității efortului. Micşorarea volumului mijloacelor de antrenament. Corespunderea nivelului pregătirii motrice cu cel al pregătirii tehnice. Corelarea optimală a PT, PFG şi PFS. Creşterea volumului PFS şi PT şi descreşterea al PFG de la o etapă la alta.	docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască etapizarea pregătirii multianuale a atleților şi, în dependență de aceasta, să determine conținutul şedințelor de antrenament; - aibă competențe de apreciere a efortului fizic în procesul antrenamentelor.	**Tema 3 (4 ore)** **„Alcătuirea şedințelor de antrenament atletice”** Alcătuirea şedințelor de antrenament în dependență de factorii de vârstă, sex şi specializare. Obiectivele şi conținutul lecției de antrenament atletice. Etapa pregătitoare a lecției de antrenament. Sarcinile încălzirii. Conținutul acesteia. Părțile încălzirii: generală (amplificarea funcțiilor vegetative ale organismului) şi specială (pregătirea organismului pentru efortul specific din etapa fundamentală). Durata încălzirii şi factorii care o influențează. Partea a doua a încălzirii şi folosirea elementelor tehnice din proba de bază. Etapa fundamentală a lecției de antrenament. Scopul şi sarcinile acesteia. Conținutul părții fundamentale. Corelarea mijloacelor cu destinație diferită în dependență de etapa pregătirii anuale şi multianuale. Succesiunea folosirii mijloacelor în cadrul etapei fundamentale. Metodele de antrenament folosite. Dezvoltarea calităților motrice necesare şi coordonarea acestui proces cu celelalte feluri de pregătire.	Test docimologic

	Mijloacele pentru dezvoltarea forței şi alergările pe segment scurte. Etapa de încheiere. Scopul şi sarcinile acesteia. Diminuarea treptată a efortului. Alergarea compensatorie – mijlocul de bază al acestei etape. Folosirea exercițiilor de relaxare şi a stretchingh-ului. Durata etapei de încheiere în dependență de intensitatea efortului îndeplinit. Efortul din cadrul şedințelor de antrenament. Gradarea efortului: mic; mediu; mare şi maximal. Componentele efortului fizic: Volum; intensitate; complexitate şi încordare fizică. Varietatea efortului. Aprecierea efortului de antrenament în dependență de frecvența cardiacă. Gradarea efortului în baza FC în dependență de măiestria sportivului.	
Studentul va fi capabil să: - cunoască componentele dirijării procesului de antrenament; - poată să aplice în procesul dirijării componentele acesteia, luând în calcul toți factorii care o pot influența.	**Tema 4 (4 ore)** **„Dirijarea procesului de antrenament”** Dirijarea, ca proces multilateral. Componentele dirijării procesului de antrenament: - determinarea particularităților individuale ale sportivului; - determinarea scopului şi duratei atingerii lui în procesul pregătirii; - determinarea obiectivelor concrete ale instruirii, educării şi ridicării capacităților fizice şi funcționale; - selectarea mijloacelor şi metodelor de pregătire; - evidența şi controlul eforturilor de antrenament şi competiționale. Dirijarea se bazează pe elaborarea programei de pregătire şi realizarea ei. Elaborarea programei (planului) de pregătire, luând în calcul particularitățile individuale ale sportivului. Corecția (balansarea) permanentă a programei (planului) de pregătire în dependență de starea şi capacitățile sportivului.	Test docimologic

	Controlul medical şi pedagogic în procesul antrenamentelor. Agenda de antrenament a sportivului.	
	Lecţii de seminar – 6 ore	
Studentul va fi capabil să: - cunoască etapizarea pregătirii atletului; - determine structura şi conţinutul pregătirii în dependenţă de etapa de antrenament.	**Tema 1 (2 ore)** **„Bazele antrenamentului sportiv atletic”** Structura pregătirii multianuale a atleţilor. Etapele de pregătire, scopul şi obiectivele acestora. Ciclurile de durată scurtă (micro-), medie (mezo-) şi ciclul anual (macro-). Alcătuirea ciclului anual de antrenament. Variantele de alcătuire a ciclului anual de antrenament. Perioadele ciclului anual. Sarcinile şi conţinutul acestora. Forma sportivă, etapele acesteia. Corelarea formei sportive cu calendarul competiţional.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască structura şi conţinutul şedinţei de antrenament; - selecteze corect mijloacele de pregătire în dependenţă de vârsta şi specializarea atleţilor.	**Tema 2 (2 ore)** **„Şedinţele de instruire şi antrenament atletice”** Conţinutul şi sarcinile lecţiei de instruire şi antrenament. Curba fiziologică a şedinţei de antrenament. Structura lecţiei de antrenament şi determinarea conţinutului acesteia în dependenţă de particularităţile de vârstă şi proba atletică. Efortul din cadrul antrenamentului, gradarea lui şi metodele de apreciere.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască planificarea procesului de antrenament de scurtă durată şi de perspectivă; - cunoască tehnologia procesului de dirijare a procesului de antrenament	**Tema 3 (2 ore)** **„Planificarea pregătirii de scurtă durată şi de perspectivă”** Planificarea pregătirii de scurtă durată în atletism pentru atleţii de diferite specializări. Planificarea pregătirii multianuale în atletism. Scop, obiective şi conţinutul etapelor de pregătire. Varierea volumului şi intensităţii efortului pe durata unui ciclu anual de pregătire. Corelarea pregătirii tehnice, fizice generale şi speciale pe durata unui ciclu anual	Test docimologic

	şi multianual. Dirijarea procesului de antrenament. Componentele acesteia.	
	Lecții practico-metodice – 34 ore	
	Tema 1 (12 ore) **„Particularitățile organizării şi desfăşurării şedințelor de antrenament cu atleții tineri”**	
Studentul va fi capabil să: - determine structura şi conținutul pregătirii atleților tineri; - alcătuiască corect şedințele de antrenament şi să dozeze optimal efortul în dependență de vârsta atletului.	Obiectivele şi mijloacele de bază folosite în procesul pregătirii atleților tineri specializați în diferite probe atletice. Etapa pregătirii prealabile (9-11 ani) – dezvoltarea calităților motrice de bază şi interesului față de mişcare. Etapa specializării inițiale (12-15 ani) – dezvoltarea calităților motrice combinate şi complexe, formarea deprinderilor motrice specifice, educarea calităților moral-volitive. Etapa antrenamentului aprofundat (16-18 ani) – aceleaşi sarcini, ca şi în etapa precedentă, însă vor creşte volumul şi intensitatea eforturilor şi numărul de participări în concursuri. Pentru transferul atleților tineri dintr-o grupă în alta în şcolile sportive se vor folosi caracteristicile – model, care vor include indicii dezvoltării şi pregătirii fizice. În dependență de specializare, aceştia vor fi diferiți. Calendarul competițional al atleților tineri se va deosebi de cel al sportivilor consacrați printr-un număr mai mic de starturi, în general, şi printr-un număr mai mare de sărituri în alte probe ale atletismului. Şedințele de antrenament vor deveni mai specializate de la o etapă la alta, iar volumul şi intensitatea vor creşte. Schema aproximativă de alcătuire a unei şedințe de antrenament pentru alergătorii de viteză de 14-15 ani în etapa pregătitoare.	Test docimologic Evaluare Practică

	Obiective: perfecționarea tehnicii alergării de viteză şi dezvoltarea calității de forță viteză. - Alergare lentă – 8-10 min. - EDFG, ESAA, alergare accelerată – 10-15' - Perfecționarea tehnicii alergării – 25-30' - Exerciții cu haltera: a) sărituri pe ambele cu haltera (25-30 kg) în spate – 2-3 x 20-25 ori; b) împingeri din culcat – 2 x 6-8 ori (35-40 kg); c) smuls – 2 x 6-8 ori (30-35 kg); d) aruncat – 2 x 6-8 ori (40-45 kg); e) genuflexiuni – 2 x 6 - 8 ori (50-60 kg); f) sărituri din genuflexiune cu greutatea de 16 kg în mâni – (2 x 10-12 ori). - Alergare compensatorie, stretching şi exerciții de relaxare.	
Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu sportivii de performanță de diferite specializări; - să planifice procesul de pregătire de scurtă durată şi de perspectivă a atleților de performanță.	**Tema 2 (12 ore)** **„Particularitățile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament cu sportivii de performanță”** Conținutul antrenamentului sportiv pentru sportivii consacrați. Principiile şi cerințele antrenamentului sportiv. Formă sportivă, caracterul ciclic şi periodizarea antrenamentului pentru atletismul de performanță. Periodizarea biciclă şi triciclă în atletism. Structura antrenamentului sportiv. Micro - , mezo – şi macrociclurile de pregătire. Programarea şi planificarea antrenamentului sportiv. Strategia elaborării programelor de pregătire. Cerințele generale ale planificării. Planurile anuale de antrenament şi metodologia elaborării lor. Dirijarea procesului de pregătire a sportivilor de performanță. Evidența şi controlul în procesul pregătirii. Elaborarea structurii şi conținutului optimal al pregătirii. Şedința de antrenament. Structura şi conținutul acesteia în dependență de perioada pregătirii şi proba atletică.	Test docimologic Evaluare Practică

	Schemă tipică de organizare a unei şedinţe de antrenament în perioada competiţională pentru alergări de semifond (800 m). Obiective: menţinerea nivelului de dezvoltare a rezistenţei speciale. - Alergare lentă – 3-4 km - EDFG, ESAA, alergare accelerată – 15-20' - Alergare de intervale 6 – 8 x 400/400 m alergare lentă (V – 85-90% de la max.) - Alergare compensatorie – 10 – 15 min - Exerciţii de stretching, pentru relaxare – 5–8'.	
Studentul va fi capabil să: - cunoască legităţile organizării procesului de pregătire a femeilor în proba de atletism; - cunoască particularităţile instruirii tehnicii probelor atletice la femei.	**Tema 3 (10 ore)** **„Particularităţile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament cu femeile”** Particularităţile anatomo–fiziologice ale organismului feminin şi luarea lor în considerare în procesul planificării. Indicii dezvoltării fizice la femei şi luarea lor în considerare în procesul antrenamentelor. Ciclul ovarian–menstrual şi planificarea şedinţelor de antrenament în dependenţă de fazele acestuia. Structurarea identică a pregătirii anuale şi multianuale ca şi la bărbaţi. Includerea mijloacelor suplimentare în perioada pregătitoare, luând în considerare specificul organismului. Trebuie exclusă forţarea antrenamentelor, fiindcă durata restabilirii este mai lungă decât la bărbaţi. Practicarea atletismului în perioada sarcinii se va face până la 3 luni, în dependenţă de derularea acesteia. După naştere se recomanda reînceperea antrenamentelor după o perioadă de 10-12 săptămâni, iar exerciţii uşoare pentru muşchii abdominali – pot fi folosite îndată după naştere.	Test docimologic Evaluare Practică

ANUL IV, SEMESTRUL VII
NOTĂ EXPLICATIVĂ

Disciplina de studii „ASRSA-II” prevede studierea în continuare a teoriei şi metodicii antrenamentului sportiv în atletism şi are scopul de a consolida semnificativ pregătirea profesională a studenților în domeniul pregătirii sportivilor – atleți prin prisma formării la aceştia a priceperilor şi deprinderilor necesare şi, de asemenea, dezvoltării capacităților motrice generale şi specifice, pentru obținerea rezultatelor de performanță într-o probă sau alta a atletismului.

Obiectivul de bază al cursului este de a înarma viitorii specialişti în domeniul atletismului cu un complex de cunoştințe cu caracter intrdisciplinar, care le va da posibilitatea de a organiza şi desfăşura lecții de antrenament atletice cu sportivi de diferite vârste şi specializări.

Programa cursului prevede nu numai formarea la studenți – viitori antrenori-profesori în atletism a competențelor de organizare şi desfăşurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice, dar şi descoperă în cele mai mici detalii tehnologia activității antrenorului.

În procesul studierii cursului se va asigura o legătură organică între pregătirea teoretică cu cea metodică şi practică, care se va realiza la cursurile teoretice, orele practico-metodice şi la practica de antrenoriat în şcolile sportive, la anii III şi IV de studii.

Activitatea în procesul studierii cursului se va organiza sub formă de cursuri teoretice, lecții practico-metodice şi de seminar şi, de asemenea, sub formă de activitate individuală, când studenții vor îndeplini diferite însărcinări date de profesor (studierea surselor literare de specialitate suplimentare, pregătirea diferitelor proiecte, lucrări metodice, etc.)

Evaluarea se va face curent şi la sfârşitul semestrului, când studentul va susține examenul teoretic şi practic, susținând normele de control, conform cerințelor programei, şi îndeplinind categoria I sportivă în proba de specializare.

De asemenea, studentul va fi obligat să participe la arbitrarea concursurilor de atletism, iar la sfârşitul studiilor să obțină categorie de arbitru în atletism.

Tabelul 1

Distribuirea orelor la disciplina „ASRSA -II”

Anul de studii	Semestrul V		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
IV	15	75/75	75/75 (150)

Planul şi programa de învățământ la disciplina „ASRSA – II”

Programa cursului „ASRSA-II” are scopul de a înarma viitorii specialişti în domeniul atletismului cu cunoştințe, priceperi şi deprinderi profesionale de organizare şi desfăşurare a procesului de pregătire sportivă în diferite probe atletice.

Activitatea didactică se desfăşoară sub formă de prelegeri, ore practico-metodice şi de seminar, practică de instruire şi antrenament şi individual.

Tabelul 2

Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „ASRSA -II”

Nr. crt.	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	Semestrul
		IV	VII
1	Cursuri teoretice (ore)	22	
2	Lecții practico-metodice (ore)	48	
3	Lecții de seminar (ore)	6	
	Total (ore)	**75**	

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționale Conținuturi didactice	Evaluarea
	Cursuri teoretice – 30 ore	
1.1.Formarea capacităților profesional-pedagogice, aplicarea cunoştințelor în practică. Studentul va fi capabil să: - cunoască procesul de formare a formei sportive şi de menținere a ei; - coordoneze procesul de intrare în formă sportivă cu calendarul competițional	**Tema 1 (6 ore)** **„Forma sportivă. Coordonarea procesului de intrare în formă sportivă cu periodizarea antrenamentului sportiv".** Noțiune de formă sportivă. Factorii subiectivi şi obiectivi ce caracterizează forma sportivă. Forma sportivă şi calendarul competițional. Cele trei faze ale formei sportive şi coordonarea lor cu periodizarea antrenamentului anual. Forma sportivă şi capacitatea de muncă a SNC. Faza de intrare în formă şi caracteristicile ei. Faza de menținere a formei sportive în perioada competițională. Faza de pierdere („ieşire") a formei sportive. Forma sportivă ca proces de adaptare a organismului uman la efortul fizic.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască legitățile organizării procesului de antrenament la altitudine; - poată planifica procesul de antrenament în condiții de altitudine în diferite perioade ale antrenamentului anual.	**Tema 2 (6 ore)** **„Antrenamentul la altitudine într-un ciclu anual"** Caracteristica factorilor climaterici ai altitudinii. Influența altitudinii asupra organismului uman. Clasificarea altitudinilor: 1600-2300 m – amplasarea bazelor sportive; 2400-2800 – desfăşurarea unor antrenamente episodice, peste 3000 m – antrenamente episodice pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză şi PFG. Antrenamentul la altitudine şi capacitatea de muncă la nivelul mării. Creşterea CMO la sportivii ce practică probele de rezistență. Antrenamentul la altitudine şi dezvoltarea calităților motrice. Creşterea nivelului de dezvoltare a forței musculare, vitezei şi rezistenței în condiții de altitudine. Unele legități de adaptare a omului la condițiile de altitudine. Organizarea şedințelor de antrenament la altitudine. Fazele de	Test docimologic

	aclimatizare a sportivului la condițiile de altitudine. Faza I de aclimatizare – zilele 1-8-12; faza a II-a de aclimatizare – până la zilele 13-17; faza a III-a – după 30 de zile de aflare la altitudine. Durata optimală a etapelor de pregătire la altitudine într-un ciclu anual.	
	Tema 3 (10 ore) **„Metodica organizării şi desfăşurării antrenamentelor în probele atletice”**	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască metodica de desfăşurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice; - planifice corect procesul de pregătire în dependență de etapa de pregătire, vârstă şi sex.	Organizarea şi desfăşurarea procesului de pregătire a mărşăluitorilor. Etapele pregătirii multianuale ale mărşăluitorilor. Obiectivele de bază ale pregătirii în diferite etape ale pregătirii, mijloacele şi metodele de pregătire folosite. Exercițiile de control. Organizarea şi desfăşurarea procesului de antrenament în probele de viteză şi garduri. Pregătirea tehnică şi fizică specială a alergătorilor. Factorii genetici ce determină performanța. Viteza – calitate motrice de bază a alergătorului de viteză. Structura ciclului anual de antrenament al alergătorilor de viteză în diferite etape ale pregătirii multianuale. Organizarea şi desfăşurarea procesului de antrenament în probele de rezistență. Etapizarea pregătirii multianuale. Volumul şi intensitatea efortului. Metodele de antrenament de bază: de intervale şi de durată. CMO şi nivelul performanțelor în probele de rezistență. Organizarea şi desfăşurarea antrenamentelor în probele tehnice ale atletismului. Structura şi conținutul antrenamentelor la săritori şi aruncători. Rolul pregătirii tehnice în obținerea performanțelor înalte. Criteriile de apreciere a nivelului pregătirii tehnice. Calitățile de forță-viteză – baza performanței în probele de sărituri şi aruncări. Clasificarea aproximativă a volumelor lucrului la forță folosit într-un antrenament de bărbați şi femei. Procesul de antrenament în probele combinate – heptatlon	

	şi decatlon (femei) şi decatlon (bărbaţi). Calităţile motrice de bază ce stau la baza performanţei în probele combinate: forţă, viteză şi rezistenţă. Conţinutul pregătirii poliatloniştilor. Indicatorii specifici ai pregătirii. Volumul acestora într-un ciclu anual.	
	Lecţii de seminar – 6 ore	
Studentul va fi capabil să: - cunoască procesul de pregătire a atleţilor de diferite specializări; - planifice corect şedinţele de antrenament.	**Tema 1 (4 ore)** **„Metodica organizării şi desfăşurării procesului de antrenament în diferite probe atletice”** Etapizarea pregătirii multianuale a atleţilor de diferite specializări. Structura şi conţinutul antrenamentelor în diferite probe atletice. Dirijarea procesului de intrare în forma sportivă. Evaluarea nivelului de pregătire. Evidenţa şi controlul în procesul antrenamentelor.	Test docimologic
Studentul va fi capabil să: - cunoască legităţile organizării antrenamentului la altitudine; - dirijeze corect cu procesul de intrare în forma sportivă şi de menţinere a ei.	**Tema 2 (2 ore)** **„Antrenamentul la altitudine şi forma sportivă”** Antrenamentul la altitudine – factor important al pregătirii atletului. Metodica organizării procesului de antrenament la altitudine în dependenţă de proba atletică. Dozarea volumului şi intensităţii efortului în condiţii de altitudine. Forma sportivă, factorii ce o influenţează. Caracterul variativ al formei sportive. Fazele formei sportive şi corelarea lor cu perioadele ciclului anual de antrenament.	Test docimologic
	Lecţii practico-metodice – 48 ore	
Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare şedinţe de antrenament cu	**Tema 1 (6 ore)** **„Particularităţile antrenamentului la marş sportiv”** Specificul planificării şi desfăşurării şedinţelor de antrenament cu mărşăluitori de vârstă şi nivel de pregătire diferit şi în diferite etape ale pregătirii anuale.	Test doc

mărşăluitori de vârstă şi calificarea diferită; - planifice corect procesul de pregătire a mărşăluitorilor.	*Plan–model de antrenament pentru mărşăluitori de 15-16 ani, perioada pregătitoare, etapa de PFG.* Se vor petrece trei antrenamente săptămânal cu durata de la 1,5 ore până la 2-3 ore (plimbări în afara stadionului). Ziua a doua: Încălzirea – 30-35’ (alergare şi marş sportiv, EDFG cu obiecte şi cu partenerul, ESAA şi ESAM). Marş sportiv la tehnică – 2 – 3 x 100 m; 2 – 3 x 200 m (viteza individuală, dar nu ridicată). Exerciții pentru dezvoltarea forței generale cu obiecte, cu haltere şi la aparate de gimnastică. Exerciții de detentă sau alergare cu garduri. În partea de încheiere – joc bilateral sportiv sau ştafete. Alergare sau marş compensatoriu – 5-8’.	imologic Evaluare Practică
Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare şedințe de antrenament cu alergătorii de viteză de vârstă şi nivel de pregătire diferite; - planifice pregătirea de scurtă şi lungă durată şi să dirijeze corect procesul de antrenament.	**Tema 2 (8 ore)** **„Particularitățile antrenamentului la alergările de viteză”** Structura şi conținutul procesului de antrenament al alergătorilor de viteză. Ponderea diferiților factori în rezultatul final. Factorii ce limitează performanța. Bariera de viteză şi depăşirea ei în procesul de antrenament. Organizarea şedințelor de antrenament în diferite etape ale pregătirii multianuale şi anuale cu atleți de diferite vârste şi nivel de pregătire. *Model de şedință de antrenament pentru alergătorii de viteză, perioada pregătitoare, etapa de pregătire specială.* Alergare lentă – 10-12’. EDFG-15-20min. ESAA –400-500m. Alergare accelerată – 3-4*30-60m. Starturi de jos –10-12*30m la tehnică. Detentă: de pe loc, triplu- şi pentasalt – 80-100 de impulsii. Alergare repetată 4-5*120m/6min. Alergare lentă –8-10min., exerciții stretching şi de relaxare – 10-15’.	Test docimologic Evaluare Practică
	Tema 3 (6 ore) **„Particularitățile antrenamentului în probele de garduri”**	Te

Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu alergătorii de garduri de nivel şi vârstă diferită; - planifice şi să dirijeze eficient procesul de pregătire.	Specificul procesului de antrenament în alergările de garduri. Corelarea optimală a pregătirii fizice cu pregătirea tehnică în antrenamentul anual şi de lungă durată. Structura şi conținutul pregătirii. Specificul şedințelor de antrenament cu sportivi cu nivel de pregătire şi vârstă diferită. Dirijarea procesului de antrenament, evidența şi controlul. *Plan-model de antrenament pentru sportivii de performanță în alergările de garduri, etapa de pregătire specială, perioada pregătitoare de primăvară – vară.* A_1: Alergare lentă – 10–12'; ESAA – 450–500 m; 2-3 x 80 – 100 m/$_{100\ m}$ aL; 2 x 7 x 1 gard alergare de tempo de cursă; Alergare compensatorie – 800–1000 m. A_2: Alergare lentă – 8–10'; PFG – 55- 60'; 6 x 80–120m/$_{100m}$ aL. Alergare compensatorie – 10–15'.	st docimologic Evaluare Practică
	Tema 4 (8 ore) „Particularitățile antrenamentului în alergările de rezistență”	Test docimologic Evaluare Practică
Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu alergători de rezistență de vârstă şi nivel diferit de pregătire; - planificare şi să dirijeze corect procesul de pregătire de scurtă şi lungă durată.	Specificul organizării procesului de antrenament în probele de rezistență ale atletismului. Parametrii efortului de antrenament. Volumul de mijloace de antrenament îndeplinit în diferite perioade şi etape ale ciclului anual. Efortul de alergare cu caracter aerob, mixt şi anaerob. Dinamica volumului şi intensității efortului pe durata unui ciclu anual de pregătire. Specificul organizării şi conținutul şedințelor de antrenament în diferite etape ale macrociclului anual de pregătire. *Plan-model al unei şedințe de antrenament desfăşurată în etapa de pregătire precompetițională (primăvară-vară) cu alergătorii de semifond (1500 m) de performanță.* Alergare de încălzire – 20–25'; EDFG – 8–10'; ESAA – 200 m;	

	3-4 x 60-80 m/$_{80m}$ – accelerări; Alergare de intervale 4 x 500 m/$_{2-3'}$ (65-66” – V = 90% max.). Alergare compensatorie – 10-15’. Stretching, relaxare 10-15’ .	
Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare şedințe de antrenament cu săritori de diferite vârste şi specializă; - planifice şi să dirijeze corect procesul de pregătire a săritorilor.	**Tema 5 (8 ore)** **„Particularitățile antrenamentelor în probele de sărituri”** Structura şi conținutul şedințelor de antrenament în diferite probe de sărituri. Planificarea procesului de pregătire. Evidența şi controlul nivelului de pregătire. Corelarea pregătirii de forță-viteză cu celelalte feluri de pregătire într-un ciclu anual de antrenament. Specificul antrenamentelor în probele de sărituri orizontale şi verticale în dependență de nivelul de pregătire şi etapa antrenamentului anual şi multianual. *Plan-model al unei şedințe de antrenament la săritura în înălțime, etapa de pregătire fizică specială (de forță-viteză), lunile octombrie – noiembrie (sportivi de performanță). Obiectiv: Perfecționarea pregătirii fizice şi tehnice (intensitatea efortului mare).* 1. Încălzire – 10-15’. 2. sărituri peste două garduri pe ambele, amplasate la distanța de 70-80 cm unul de altul (al doilea gard este mai înalt) – 5-7 ori. 3. Sărituri în lungime din elan complet cu intensitatea 90% de la rezultatul maximal planificat în prima perioadă competițională. 4. Stretching + relaxare – 8-10’. 5. Exerciții de forță cu caracter local cu obiecte şi la trenajoare. 6. Sărituri cu haltera în spate 50-60 kg (6-10 repetări în serie). Alergare accelerată cu îngreuiere pe corp – 4-6 x 60-80m. încheiere – 6-8’ alergare	Test docimologic Evaluare Practică

	compensatorie.	
	Tema 6 (8 ore) **„Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări”**	
Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu atleți specializați în diferite probe de aruncări; - planifice şi să dirijeze corect procesul de pregătire în diferite etape şi perioade ale ciclului anual şi multianual.	Specificul organizării şi desfăşurării şedințelor de antrenament cu atleți specializați în diferite probe de săritură. Corelarea optimală a pregătirii fizice cu cea tehnică. Sistematizarea eforturilor pe durata unui ciclu anual de pregătire. Zonele de intensitate a eforturilor de forță. Divizarea pe zone de efort a exercițiilor de aruncare cu obiectul competițional (cinci zone de efort, începând cu 83% de la maximum (disc) şi terminând cu 100% de la maximum). *Plan-model al un ei şedințe de antrenament la aruncarea suliței, etapa antrenamentului aprofundat (16-18 ani), perioada pregătitoare, etapa PFS.* Obiectiv: Perfecționarea tehnicii aruncării şi dezvoltarea forței specifice. 1. Încălzirea – 15-20’. 2. Exerciții de imitare cu sulița, terminate cu aruncare – 15-20 de ori. 3. Aruncări ale suliței de pe loc, dintr-un pas, din trei paşi şi din elan scurt – 60-80 de ori (½ - ⅓ de la max.). alergări pe elan fără aruncare. 4. Aruncări ale greutății de pe loc 10-15 ori (4 kg). 5. Exerciții de detentă – 80-100 de impulsii. 6. Încheiere – 8-10’ (alergare+stretching).	Test docimologic Evaluare Practică
	Tema 7 (4 ore) **„Particularitățile antrenamentului în probele combinate”**	
Studentul va fi capabil să: - organizeze şi să	Specificul antrenamentelor atletice în probele combinate. Mijloacele şi metodele de	

desfăşoare corect şedințe de antrenament cu atleții specializați în probele combinate ale atletismului	pregătire a poliatlonistului. Distribuirea probelor din cadrul poliatloanelor în cicluri de pregătire diferite. Corelarea probelor în cadrul unei şedințe de antrenament. Pregătirea volitivă în cadrul antrenamentelor în probele combinate. Participarea în concursuri la probe individuale şi la poliatloane simple: triatlon, tetratlon, pentatlon. Specificul antrenamentelor cu fetele. Folosirea energizantelor în procesul antrenamentelor. *Model de ciclu săptămânal de antrenament pentru tineri poliatlonişti de 17-18 ani în perioada pregătitoare a ciclului anual (distribuirea probelor).* *Ziua I.* Patru probe ale primei zile a decatlonului. *Ziua a II-a.* Patru probe ale zilei a II-a a decatlonului. *Ziua a III-a.* Odihnă. *Ziua a IV-a.* Patru probe ale zilei I a decatlonului. *Ziua a V-a.* Patru probe ale zilei a II-a a poliatlonului. *Ziua a VI-a.* Perfecționarea probelor rămase, exerciții cu îngreuiere sau cros. *Ziua a VII-a.* Odihnă. *Model de ciclu săptămânal de antrenament în perioada pregătitoare (pentru octatlon).* ***Luni.*** Alergare de viteză. Săritura în lungime şi înălțime. Aruncarea discului. ***Marți.*** Alergare de garduri. Săritura cu prăjina. Aruncarea suliței. Alergare de intervale pentru proba de 100 m. ***Miercuri.*** Odihnă. ***Joi.*** Exerciții de alergare. Starturi de jos. Sărituri în lungime. Elemente din tehnica aruncării discului şi săriturii în înălțime. ***Vineri.*** Elemente ale tehnicii săriturii cu prăjina. Exerciții speciale ale aruncătorului de suliță. Alergare în tempo moderat 1000 m. ***Sâmbătă.*** Perfecționarea tehnicii probelor	Test docimologic Evaluare Practică

	rămase. Sprint lung. ***Duminică.*** Odihnă.	

ANUL IV, SEMESTRUL VIII
NOTĂ EXPLICATIVĂ

Aspectele medico-biologice şi psihologice ale sportului de performanță dintotdeauna au fost şi vor rămâne una din problemele de bază ale antrenamentului sportiv. Creşterea continuă a rezultatelor sportive necesită pentru obținerea lor intensități tot mai ridicate ale eforturilor, ceea ce, la rândul său, amplifică riscul supraantrenamentului cu consecințele corespunzătoare. S-a majorat numărul sportivilor cu dereglări ale ritmului cardiac, cu boli cronice, cum ar fi, spre exemplu, colecistita. Aceasta se datorează, în primul rând, pregătirii insuficiente în acest domeniu a specialiştilor, dar şi a sportivului însăşi.

În cadrul acestui curs, viitorii anternori vor studia aprofundat aspectele medico-biologice şi psihologice ale probei de sport alese, ceea ce va contribui la creşterea calitativă a nivelului de pregătire profesională a lor.

Modulul „Aspecte medico-biologice şi psihologice a probei de sport alese" prevede în total un număr de 75 de ore, dintre care 21 de ore teoretice şi 54 ore – practico-metodice.

Fiecare student va fi obligat să însuşească în întregime materialul de studiu al acestei programe, cunoscând legitățile medico-biologice ale organismului sportivului în procesul îndeplinirii eforturilor de diferită intensitate, reacția diferitelor sisteme ale acestuia, stările patologice şi măsurile care vor trebui întreprinse şi, de asemenea, traumatismele, acordarea primului ajutor şi măsurile de profilaxie.

Tabelul 1

Distribuirea orelor la modulul „Aspectele medico-biologice şi psihologice ale sportului de performanță"

Anul de studii	Semestrul VIII		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
IV	15	75/75	75/75 (150)

Anul IV de studii, semestrul VIII

Cursuri teoretice şi practico-metodice

1. „Selecția sportivă în atletism” (6 ore)

Criterii şi indici de selecție pentru sportul de performanță. Tipul constituțional în selecție. Criterii genetice şi antropometrice de selecție. Accelerația şi sportul. Criteriile motrice în selecția sportivă. Criteriile samatofiziologice, biochimice şi psihologice de selecție în atletism. Sistemul de probe şi norme de control pentru selecția primară, secundară şi finală în diferite probe ale atletismului. Vârsta optimă de selecție. Modelul biologic al performerului în diferite probe atletice.

Aspecte organizatorice ale selecției sportive în atletism.

2. „Demorfismul de sex. Femeia şi sportul” (2 ore)

Aspecte medicale ale organismului feminin. Sportul şi morfologia feminină. Controlul medical şi consultația medico-sportivă. Schimbarea morfologiei sub acțiunea efortului fizic. Tipuri patologice de morfologie. Sexul genetic. Sportul, creşterea organismului şi maturizarea sexuală. Ciclul ovarian–menstrual (COM) şi activitatea sportivă. Sportul şi patologiile genitale. Sportul şi naşterea copilului. Sportul şi alimentația sportivă. Masa corporală şi activitatea fizică.

3. „Aspecte de vârstă şi de sex ale antrenamentului sportiv atletic” (6 ore)

Vârsta optimală de selecție pentru băieți şi fete în diferite probe atletice. Durata vârstei pubertare la băieți şi fete. Perioadele de vârstă optimale de manifestare a capacităților motrice. Perioadele senzitive de dezvoltare a diferitelor calități motrice.

4. „Particularitățile antrenamentului sportiv la atletism” (6 ore)

Clima montană şi antrenamentul sportiv. Influența altitudinii asupra capacității de muncă a organismului. Clasificația înălțimilor optime pentru antrenament. Legitățile adaptării organismului omului la condițiile altitudinii medii. Regulile de bază la organizarea şi desfăşurarea antrenamentului în procesul

aclimatizării. Antrenamentul la altitudine şi capacitatea de muncă la nivelul mării. Antrenamentul la atletism şi calitățile motrice ale sportului. Dinamica rezultatelor sportive ale alergătorilor de rezistență în perioada reaclimatizării. Antrenamentul la altitudine în diferite etape ale ciclului anual de pregătire.

5. „Procesul de adaptare la efort în antrenamentul sportiv atletic” (14 ore)

Adaptarea, ca proces biologic de acomodare a organismului la diferiți excitanți interni şi externi. Legătura reciprocă dintre procesele pedagogice şi biologice pe durata adaptării. Starea de antrenare şi forma sportivă. Fazele acesteia şi legătura lor cu diferite etape ale ciclului anual de antrenament. Indicatorii stării de antrenare în stare de repaus, în procesul îndeplinirii unui efort standard şi la îndeplinirea unui efort „până la refuz”. Modificările ce au loc în diferite sisteme ale organismului în procesul îndeplinirii eforturilor în diferite probe atletice. Dinamica rezultatelor sportive pe durata perioadelor de menținere a formei sportive şi pe durata perioadelor de tranziție. Protecția sistemelor organismului şi restructurările adaptive.

6. „Procesul de restabilire medico-biologică după efort în antrenamentul sportiv atletic” (12 ore)

Alimentația – factor de bază de restabilire a capacității de muncă după efort. Mijlocele farmacologice de profilaxie a supraoboselii şi restabilire a capacității de muncă. Vitaminele şi mineralele, rolul lor în procesul activității motrice. Necesitatea în vitamine în dependență de vârstă. Folosirea plantelor medicinale pentru profilaxia şi tratarea devierilor de la starea de sănătate la sportivi (fitoterapia) – medicația naturistă. Medicația de susținere şi de refacere (trofotropă) în efort. Rolul vitaminelor, mineralelor, compuşilor glucidici şi a aminoacizilor pentru susținerea şi creşterea performanței sportive. Apiterapia şi alimentația vegetariană. Oxigenoterapia, fizioterapia, hidroterapia şi masajul – mijloace eficiente de refacere după efort. Factorii ce înrăutățesc capacitatea de muncă a

organismului. Consumul de alcool, fumatul, slăbirea, folosirea substanțelor anabolice, hemotransfuzia (dopajul cu sânge). Reabilitarea complexă în atletism.

7. „Procesul de restabilire pedagogică în antrenamentul sportiv atletic” (2 ore)

Restabilirea prin odihnă activă. Raportul optimal dintre efort şi odihnă. Alcătuirea rațională a şedințelor de antrenament. Rolul încălzirii în procesul antrenamentului. Individualizarea procesului de antrenament. Respectarea principiilor antrenamentului sportiv. Folosirea exercițiilor de refacere. Respectarea regimului de viață. Varierea condițiilor şi mijloacelor de antrenament.

8. „Procesul de restabilire psihologică în antrenamentul sportiv atletic” (4 ore)

Mijloacele de refacere psihoterapeutice (hipnoza), relaxarea musculară, exerciții respiratorii speciale. Mijloacele de refacere psihoprofilactice, antrenamentul psihoreglatoriu – individual şi colectiv. Psihoigiena – odihna variată, condiții de trai confortabile, evitarea emoțiilor negative. Antrenamentul autogen psihomuscular (AAPM). Autoinsuflarea şi autoconvingerea. Muzica şi relaxarea psihologică. Corelarea muzicii cu masajul.

9. „Testările medico-biologice în sportul de performanță” (6 ore)

Metodica desfăşurării testărilor antromometrice şi medico-sportive simple (CVP, apneea, FC, PA). Testările de apreciere a nivelului de antrenare general. Teste de evaluare a stării sistemului cardiovascular: proba Letunov, măsurarea FC şi PA după eforturi standard. Aprecierea capacității de efort (muncă) fizic: PWC_{170}; proba Ruffier şi testul Harvard. Probele funcționale ale sistemului respirator: CVP; spirometria dinamică; proba Rozental; determinarea circulației aerului prin bronhii. Probele de cercetare a stării funcționale a sistemului nervos: aparatul vestibular – proba Iarotki; proba deget-nas (coordonarea dinamică); proba Romberg (coordonarea statică). Sistemul nervos vegetativ: proba clino-ortostatică; proba

Aşner. Probele de evaluare a stării funcționale a sistemului neuromuscular: tepping-test; determinarea rezistenței statice (compresia balonului miotonometrului cu apă sau cositor); menținerea echerului în sprijin (pentru muşchii abdominali); dinamometria labei mâinii. Autocontrolul sportivului. Agenda de antrenament.

10. „Traumatismele şi bolile sportivilor de performanță apărute în diferite probe atletice” (10 ore)

Sportul şi traumatismele. Măsurile profilactice. Metodele de tratament. Traumatismele sportive şi tratarea lor. Traumatismele sportive specifice pentru diferite probe ale atletismului. Maladiile la sportivi, cauzele apariției lor. Clasificarea cauzelor apariției maladiilor la sportivi. Cauzele deceselor subite la sportivi. Maladiile sistemului cardiovascular. „Inima sportivă” fiziologică şi patologică. Maladii ale sistemului respirator. Maladiile rinichilor. Maladiile organelor tractului digestiv. Maladiile sistemului sangvin. Modificări fiziologice şi patologice ale sistemului sangvin. Maladiile endocrine. Maladiile şi traumatismele sistemului nervos. Consecințele negative posibile la copii şi juniori, ca rezultat al practicării neraționale a sportului.

11. „Pregătirea farmacologică a atleților şi controlul antidoping” (8 ore)

Administrarea şi absorbția medicamentelor. Distribuirea medicamentelor în organism. Eliminarea (epurarea) medicamentelor din organism. Epurarea prin biotransformare şi excreție. Substanțele ce influențează procesele metabolice şi energetice. Preparatele hepatice. Preparatele cu efect sedativ. Preparatele folosite pentru tratarea maladiilor organelor cavității bucale şi a urechilor. Dereglările digestive şi combaterea lor. Preparatele pentru combaterea micozelor (ciupercilor).

Medicația dopantă în sport. Clasele de doping: stimulantele; narcotice-analgezice; steroizi anabolizanți androgeni; betablocantele; diureticele; hormonii peptidici.

Seminare (10 ore)

1. „Selecția sportivă în atletism” (2 ore)

Criterii şi indici de selecții. Constituția corpului şi selecția. Criteriile genetice şi atropometrice de selecție. Etapele selecției în atletism şi criteriile folosite la diferite dintre acestea. Vârsta selecției în diferite probe atletice. Modelul biologic al performerului. Testării pentru aptitudinile motrice.

2. „Particularitățile antrenamentului sportiv la altitudine” (2 ore)

Antrenamentul la altitudine şi capacitatea de efort fizic. Caracteristica factorilor climaterici ai altitudinii. Clasificarea nivelurilor de altitudine. Antrenamentul la altitudine şi capacitatea de efort la nivelul mării. Antrenamentul la altitudine şi calitățile motrice ale sportivului. Legitățile de adaptare a organismului omului la condițiile de altitudine. Aclimatizarea după altitudine. Capacitatea de efort în perioada aclimatizării. Specificul antrenamentului în perioada aclimatizării.

3. „Restabilirea pedagogică, medico-biologică şi psihologică în sport” (4 ore)

Organizarea rațională a antrenamentului, ca factor pedagogic de bază în procesul restabilirii după efort. Controlul pedagogic şi autocontrolul – forme de bază ale controlului în procesul antrenamentului şi în afara lui. Mijloace medico-biologice de refacere. Alimentația sportivă. Vitaminele şi mineralele – substanțe indispensabile pentru activitatea vitală şi cea sportivă, în special. Fitoterapia. Apiterapia şi alimentația vegetariană. Consumul de alcool şi fumatul. Reabilitarea complexă în atletism. Mijloacele psihologice de restabilire. Hipnoza şi antrenamentul psihoreglatoriu. Antrenamentul autogen psihomuscular (AAPM). Muzica şi masajul – mijloace de refacere complexă eficiente.

4. „Traumatismele şi bolile la sportivii de performanță, dopajul şi influența nefastă a acestuia asupra stării de sănătate" (2 ore)

Traumatismele şi bolile în activitatea sportivă. Cauzele şi profilaxia acestora. Maladiile diferitelor sisteme ale organismului sportivilor. Frecvența lor la atleții de diferite specializări. Traumatismele la atleți şi localizarea lor anatomică în dependență de specializare. Consecințele antrenamentului nerațional asupra stării de sănătate a sportivilor. Dopajul în sport. Clasificarea substanțelor dopante. Influența nefastă a substanțelor dopante asupra stării de sănătate a sportivului.

Activitatea individuală (75 ore)

Studierea literaturii de specialitate la temele din programă. Analiza actelor normative nou-apărute referitoare la controlul antidoping. Studierea surselor bibliografice noi, efectuarea în cadrul antrenamentelor a unor testări ce țin de evaluarea stării organismului, folosind diferite metodici instrumentale. Completarea agendei de antrenament cu însemnările de rigoare ce țin de starea sistemelor organismului (anamneza).

Cerințele de programă

1. Studentul va trebui să însuşească în întregime materialul programei.
2. Va cunoaşte metodica efectuării diferitelor testări folosite în atletism şi va putea să le aplice în practică.
3. Va cunoaşte mijloacele şi metodele de refacere folosite în sport şi le va putea aplica cu eficacitate în dependență de probă, vârstă şi sex.
4. Va cunoaşte traumatismele şi maladiile frecvente la sportivi. Va putea acorda primul ajutor în caz de traumă şi va şti să alcătuiască un plan de vitaminizare, după caz şi specialitate (probă).

BIBLIOGRAFIE

1. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, Bucureşti, 1995, 206 p.

2. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele ştiinţifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, Bucureşti, 1977, p.108-182.
3. Atletism. Prelegeri. Curs specializare (anul IV), sub redacţia lui D.C. Alexandrescu, Bucureşti, 1991, 243 p.
4. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Raţă. – Bacău: Alma Mater, 2002, 287 p.: il.
5. Atletism în sistemul educaţional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Piteşti: Editura Universităţii din Piteşti, 2006, 364 p.
6. Diaconescu Dan Silviu. Metodica predării tehnicii în probele atletice. Ager, 2003, 140p.
7. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, Bucureşti, IEFS, 1990, 244 p.
8. Gârleanu D., Firea V. Exerciţii şi jocuri pentru pregătirea atleţilor, Bucureşti, I.P. Oltenia", 199 p.
9. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. Bucureşti, Sport–turism, 231 p.
10. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalaţii. Materiale de atletism, Editura Universităţii din Piteşti, 2002, 69 p.
11. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, Bucureşti, 2005, 399 p.
12. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – Bucureşti, Editis, 1993, p. 310-393.
13. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), Bucureşti, 2002, 241 p.
14. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004, 152 с.
15. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007, 272 с. (Библиотека легкоатлета).
16. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985, 42 с.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: Академия, 2005, 272 с.
18. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. – М.: Ф и С. 1969, 223 с.
19. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Ф и С. 1985, 271 с., ил.

20. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с., ил.
21. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006, 144 с., ил.
22. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с., ил.
23. Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры. Сборник научных трудов. – Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986, 98 с.
24. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 208 с., ил.
25. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, 224 с., ил.
26. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 м. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 176 с.
27. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004, 272с.,ил.(Библиотека легкоатлета).
28. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 187 с.
29. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.:ФиС, 1987, 80с., ил. - (Библиотека легкоатлета).
30. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000, 176 с.: (Библиотека легкоатлета).
31. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 580 с., ил.
32. Шур Михаил. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2003, 144 с., ил.